आहार चिकित्सा

वैद्य सुरेश चतुर्वेदी

['नवभारत टाइम्स' मे पाठको के स्वास्थ्य सम्बन्धी
प्रश्नो के उत्तर देने वाले वैद्यराज]

सुबोध

AAHAR CHIKITSA
by Vaidya Suresh Chaturvedi

प्रकाशक

सुबोध पब्लिकेशन्स
२/३ बी, अन्सारी रोड,
नयी दिल्ली ११०००२

संस्करण १९९१

Rs 35-00

मुद्रक रविन्द्र आफसेट

अनुक्रम

प्रथम अध्याय

हमारा भोजन

भोजन का महत्त्व

हमारा शरीर पृथ्वी, जल, तेज, वायु तथा आकाश आदि पंचमहाभूतों से निर्मित है और इन पाँचों के द्वारा ही दोषों की उत्पत्ति भी होती है। वायु और आकाश से वात, तेज से पित्त तथा पृथ्वी और जल के योग से कफ की उत्पत्ति होती है। इस प्रकार चन्द्र, सूर्य और वायु अपने अपने आदान, विसर्ग काल रूप में सृष्टि का धारण किए रहते हैं तथा वायु, पित्त और कफ भी शरीर को स्थिर रखते हैं। लेकिन इनके विकृत होने पर शरीर में अनेक प्रकार की व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

युक्तायुक्त आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य—ये तीनों वात पित्त और कफ दोषों को समान रखते हुए शरीर को आरोग्यता प्रदान करते हैं। इसलिए इन्हें उपस्तम्भ के रूप में माना जाता है। इन तीनों का सम्यक् योग हमारे शरीर को आजीवन बल, वर्ण और पुष्टि देने वाला होता है। फिर भी इन तीनों में आहार ही प्रमुख है। प्राणियों की उत्पत्ति आहार से ही होती है। प्राणी इस संसार में आहार के आधार पर ही जीवित रहते हैं। शरीर की वृद्धि, पुष्टि, बल, आरोग्य, वर्ण और इन्द्रियों की ग्राह्य शक्ति का मूल आहार ही है।

समस्त प्राणियों में अन्न ही प्राण है, क्योंकि अन्न से ही प्राणी जीवित रहते हैं। सारा संसार अन्न के लिए दौड़ धूप करता है। शरीर, वर्ण, प्रसन्नता, स्वर का ठीक रहना, जीवन, प्रतिभा, सुख

सन्यतो, पुष्टता, बल, बुद्धि आदि सब कुछ अन्न पर ही आश्रित हैं।

सारे विश्व म आहार एक समस्या बन गया ह। विभिन्न देशो मे विभिन्न प्रकार के आहार-द्रव्य उपयाग मे आते है। विभिन्न देशो के वैज्ञानिक उन्हे अनेक श्रेणियो मे विभक्त करते हैं। आहार द्रव्यो मे प्रोटीन, वसा, कार्बोज, खटिक, नमक, जल आदि के अंश का ज्ञान करके पूरक आहार-द्रव्य ग्रहण करने की सलाह दी जाती ह। विटामिन्स का भी ए, बी, सी, डी, ई के रूप मे विभक्तीकरण किया गया है। आधुनिक चिकित्सक विभिन्न विटामिनो की शरीर मे कमी होने पर उनकी पूर्ति के लिए इन्ही विटामिन से युक्त आहार द्रव्यो के ग्रहण करने का परामर्श देते है।

इस सम्बन्ध म निम्न उक्ति ध्यान देने योग्य ह—

"धर्मार्थकाम मोक्षाण आरोग्य मूलमुत्तमम।"

अर्थात धम अथ, काम और मोक्ष की प्राप्ति के लिए नीरोग रहना अत्यन्त आवश्यक है।

शरीर म वायु, पित्त तथा कफ का अपने अपन स्थान पर ठीक प्रकार से रखकर शरीर एव इन्द्रियो का योग सचालन के लिए तीन प्रमुख उपस्तम्भ भी माने गये हैं—(१) आहार, (२) निद्रा और (३) ब्रह्मचय।

युक्तियुक्त आहार, निद्रा और ब्रह्मचय का पालन वायु पित्त और कफ दोषो को समान रखते हुए, शरीर को आरोग्यता प्रदान करता है। इन तीनो का उचित प्रकार से सेवन ही हमारे शरीर म आजीवन बल और पुष्टि प्रदान करने वाला होता है लेकिन इन तीनो म आहार को प्रथम स्थान मिला है।

आहार की परिभाषा

जो द्रव्य मुख-माग द्वारा अन्न नलिका स होते हुए आमाशय मे पहुचता है, उसे 'आहार' कहते हैं। यह रस, रक्त, मास, मद,

अस्थि, मज्जा, वीर्य आदि का निर्माण करके शरीर का पोषण करके प्रतिदिन के विभिन्न कार्यों द्वारा उत्पन्न शारीरिक निबलता को पूरा भी करता है और शारीरिक शक्ति को बढाकर प्राणी को जीवित भी रखता है।

विभिन्न प्रकार के अन्न, फल, कद मूल, दूध, मास, शाक आदि विविध पदार्थ आहार के स्वरूप ही है।

द्रव्य—आहार के मुख्य भेद हैं—(१) द्रव (तरल) और (२) अद्रव (सघन)।

द्रव—ये पदार्थ पाच रूपो मे प्राप्त होते हैं—जल, दूध, तेल, शराब, गन्ने का रस तथा शहद की गणना भी इसी वर्ग में की गयी है। इसमे जल का विशेष महत्त्व है।

अद्रव—ये आहार हमे मुख्यत दो स्थानो से प्राप्त होते हैं—(१) स्थावर वृक्ष-पौधे आदि, (२) जगम पशु, पक्षी आदि प्राणीवर्ग से। सभी प्रकार के आहार-द्रव्य पचभूतात्मक होते हैं, और वे ठीक प्रकार से पाचन होकर शरीर के पचमहाभूतो की पुष्टि करते हैं।

आहार-द्रव्य

प्रत्येक प्राणी का आहार देश, जाति, आयु एव प्रकृति के अनुसार पृथक्-पृथक होता है। इसीलिए भोजन के द्रव्यो के विषय मे कोई निश्चित नियम नही है।

भारतीय बहुधा शाकाहारी हैं। आहार-द्रव्यों को आहार के रूप मे इस प्रकार विभक्त किया जा सकता है—शूक धान्य, शमी धान्य, घृत वर्ग, तैल वर्ग, शाक वर्ग, दुग्ध वर्ग, इक्षु वर्ग जल वर्ग, पुष्प वर्ग तथा फल वर्ग आदि।

शूक धान्यो मे लाल शाली चावल श्रेष्ठ माना गया है। शमी धान्यो मे मूग, जलो मे जल, लवणो मे सेधा नमक, शाको मे पालक का शाक, घृत वर्ग मे गाय का घी, दुग्ध वर्ग मे गाय का दूध, तैल वर्ग

मे तिल का तैल, वनस्पति तैल, फलो मे आम और अगूर, इक्षु मे खांड आदि हितकर माने गये हैं। वर्षा के दिनो मे उडद, नदी का जल, सरसो का तैल, वडहल फल और राव आदि सब अपथ्यकारक बताये गये हैं।

आहार के उपस्तम्भ

अब हमे आहार-द्रव्य से सम्बन्धित बातो पर विचार करना है। ये इस प्रकार हैं—

(१) प्रकृति—अर्थात् आहार द्रव्य का स्वभाव, जैसे उडद भारी होती है और मूग हल्का।

(२) सस्कार—स्वाभाविक द्रव्यो की विभिन्न क्रियाओ द्वारा दूसरो के गुण को अपने मे ग्रहण करना सस्कार है। गुणो की यह ग्रहण क्रिया जल अग्नि के सयोग से, मथन आदि के द्वारा होती है।

(३) सयोग—दो या दो से अधिक द्रव्यो के एकीकरण को सयोग कहते हैं। यह सयोग भी आहार पर विशेष परिणाम लाता है। सयोग का प्रभाव, जैसे दूध, चावल दाल आदि के रूप मे अच्छा होता है। परन्तु शहद और घी का सम-मात्रा मे सयोग या मछली और दूध का सयोग हानिकारक होता है।

(४) राशि—प्रत्येक द्रव्य को मात्रा के अनुसार सेवन करना उसकी योग्य 'राशि' कही जाती है।

(५) देश—देश के अनुसार लोगो को प्रिय होने से द्रव्य की उत्पत्ति और गुणवत्ता का भी महत्त्व है, जैसे पजाब मे दूध दही चना उडद गेहू, बगाल म मछली, चावल और मद्रास मे इमली का पानी आदि।

(६) काल—ऋतु के अनुसार आहार का सेवन या रोग होने पर रोग के अनुसार आहार-सेवन करना काल' कहलाता है।

(७) नियम—भोजन के विशिष्ट प्रकार को 'नियम' कहते हैं।

(८) भोक्ता—जो इन आहार-द्रव्यों का सेवन करता है, वह 'भोक्ता' कहलाता है।

ये आठ आहार विधि के विशेष रूप से उपस्तम्भ माने गये हैं। इनसे ही शरीर पर अच्छा या बुरा प्रभाव पड़ता है। ये एक-दूसरे के सहायक सिद्ध होकर आहार की पूर्ण उपयोगिता सिद्ध करते हैं।

आहार का समय

आहार ग्रहण करते समय हमें समय का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। कुछ व्यक्ति चाहे जब भोजन करने बैठ जाते हैं, वे स्वत रोग को बुलावा देते हैं।

साधारणत प्रातःकाल और सायंकाल के समय ही भोजन के लिए श्रेष्ठ माने जाते हैं। प्रातःकाल से अभिप्राय है १० से १२ बजे तक और सायंकाल से अभिप्राय है ६ से ८ बजे तक। इन दोनों समयों के बीच ग्रहण किया गया भोजन आमाशय, आंतों और पाचकाग्नि की क्रिया को मन्द करता है।

एक बार आहार-ग्रहण करने के बाद कम-से कम तीन घण्टे का अन्तर अवश्य रहना चाहिए, क्योंकि इस अवधि में आहार की पाचन क्रिया होती है। यदि इसी बीच में दूसरा आहार-ग्रहण करें तो पहले किये गये आहार का कच्चा रस आहार के साथ मिलकर दोष उत्पन्न कर देगा।

भोजन की पाचन-क्रिया

पाचन क्रिया का अर्थ है वह क्रिया जिससे भोजन पाचन-यन्त्रों में जाकर हजम होता है और भोजन के पदार्थ खून में बदल जाते हैं और शरीर में मौजूद खून में जा मिलते हैं। हम जो भोजन खाते हैं, उसका कुछ भाग पचकर खून के साथ मिल जाता है और शेष भाग व्यर्थ पदार्थ के रूप में शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है।

पाचन-सस्थान के अग

(१) मुह—मुह म हम जा आहार डालते हैं, वह दाता द्वारा छोटे छोटे टुकडा मे काटा और दाढा द्वारा पीसा जाता है। लाला-ग्रन्थिया (लार पैदा करन वाली गाठा) से लार निकलकर भाजन में आ मिलती है। इस लार मे टायलीन नाम का खमीर हाता है, जो भोजन को एक तरह घुलनशील शक्कर म बदल देता है।

(२) गला—इसके बाद वह घुला हुआ आहार भोजन-नली मे पहुच जाता है। भोजन-नली की लम्बाई लगभग १० इच होती है। इस नली म छल्ला के आकार की मासपेशिया हाती हैं। ये मास-पेशिया फलती सिकुडती रहती हैं। इनके कारण भोजन आगे (नीचे की ओर) सरकता रहता है और आमाशय (मेदा) म जा पहुचता है।

(३) आमाशय (जठर या मेदा)—यह पेट मे बाईं तरफ एक थली-सी हाती है। इसकी लम्बाई लगभग १० इच और चौडाई ६ इच होती है। आमाशय-तल पर ग्रन्थिया (गाठें) हाती है जो आमा-शयिक रस बनाती रहती हैं। इस रस म रेनिन और पेप्सिन नामक खमीर तथा नमक का अम्ल (तेजाबी अश) होता है। रेनिन दूध को फाड डालता है। पेप्सिन फटे हुए दूध के प्रोटीन को पप्टोन मे बदल देता है। नमक का अम्ल आहार-रस मे पाये जाने वाले कीटाणुओ का मार दता है। आमाशयिक रस का भोजन म उपस्थित शक्कर तथा वसा (चिकनाई) पर कोई प्रभाव नही पडता।

(४) पक्वाशय या ग्रहणी (डयूओडिनम)—आमाशय से भोजन पक्वाशय मे आ जाता है। यह दस इच लम्बी नली है। इसका आकार अग्रेजी के 'सी' (C) अक्षर जैसा हाता है। पक्वाशय छोटी आत का पहला सिरा है। आमाशय और यकृत (जिगर) से आकर रस यहा मिल जाते है। यकृत से आया पित्तरस शक्कर को ग्लूकोज म बदल देता है। साथ ही यह आता मे मौजूद या आहार-रस के साथ आय विषले तत्वो का आता म ही नष्ट कर देता है या यूरिया अम्ल के रूप मे (मूत्र माग से) बाहर निकाल दता है।

आमाशय के रस (क्लोम रस) में तीन तरह के खमीर होते हैं। ये प्रोटीन को पप्टोन में, स्टार्च (निशास्ति) को माल्टोज में तथा वसा (चिकनाहट) को ग्लिसरीन में बदल देते हैं।

(५) छोटी आंत—यह २२ फुट लम्बी तथा एक इंच चौड़ी होती है। हमारा आहार पूरी तरह छोटी आंत में जाकर ही पचता है। छोटी आंत में अनेक आहांकुर होते हैं जो बचे हुए भोजन को ग्रहण कर लेते हैं। बाकी बचा (अपचित) पदार्थ बड़ी आंत में चला जाता है।

(६) बड़ी आंत—यह लगभग ६ फुट लम्बी होती है। इसकी चौड़ाई तीन इंच होती है इसीलिए इसे बड़ी आंत (अंतड़ी) कहा जाता है। इसके अंतिम सिरे पर एक छिद्र होता है, जिसे मलद्वार कहा जाता है। आहार का जो भाग छोटी आंत में नहीं पचता, वह बड़ी आंत में होकर मलद्वार के रास्ते शरीर से बाहर चला जाता है।

पाचन के लक्षण

अच्छी तरह भूख लगना, शुद्ध डकार आना, शरीर में उत्साह उत्पन्न होना, दस्त साफ आना, शरीर में हल्कापन महसूस होना और प्यास लगना ये आहार के ठीक प्रकार से पाचन होने के लक्षण हैं।

दिन में शरीर और मन का कार्य अधिक होने से धातुओं में भी क्लेद उत्पन्न नहीं हो पाता। इससे दिन में किया हुआ भोजन दूषित नहीं होता। रात्रि के समय हृदय के संकुचितावस्था में रहने के कारण धातुओं में क्लेद उत्पन्न होता है। इससे आहार के पाचन में समय अधिक लगता है। इसीलिए रात्रि के प्रथम प्रहर में ही भोजन कर लेना चाहिए। शीत ऋतु में रात बड़ी होने से प्रात काल शीघ्र भोजन कर लेना चाहिए और गर्मियों में दिन बड़े होने से सायंकाल का भोजन शीघ्र कर लेना उचित है। जिन ऋतुओं में दिन और रात बराबर होते हैं उनमें यथासमय ही भोजन करना स्वास्थ्य के लिए लाभकर होता है।

संतुलित भोजन

जो आहार मात्रापूर्वक किया जाय वह स्वास्थ्य को दूषित न करके आयु को बढ़ाता है तथा ठीक प्रकार से पाचन होकर अग्नि को प्रदीप्त करता है और ठीक प्रकार से मल के रूप में निकल जाता है। आहार की मात्रा व्यक्ति की पाचकाग्नि और शारीरिक बल के अनुसार होती है। साधारणतः जितना ग्रहण किया हुआ आहार व्यक्ति को अच्छी तरह पच जाय वही उसकी योग्य आहार-मात्रा का प्रमाण है।

हमें इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि आहार द्रव्यों के अनुसार भी मात्रा अधिक या कम होती है, जैसे चावल मूंग इत्यादि स्वभाव से ही हल्के होते हैं अतः उन्हें अधिक मात्रा में ग्रहण करना सम्भव है। पर उड़द, चना पिट्ठी के पदार्थ गन्ना तथा दूध के विभिन्न पदार्थ स्वाभावतः ही भारी आहार होते हैं जिन्हें कम मात्रा में लेना ही उपयुक्त रहता है।

हल्के और भारी पदार्थों से आंतों पर क्या प्रभाव पड़ता है यह भी विचार करना उपयुक्त होगा। हल्के पदार्थों में वायु और अग्नि गुण बहुत होते हैं और भारी पदार्थों में पृथ्वी और जल गुण प्रधान होते हैं। हल्के अन्न द्रव्य अग्नि के प्रदीप्त होने में दोषकारक नहीं होते या दोषाल्प होते हैं। भारी पदार्थ अग्नि मन्द करने वाले होते हैं। इनका अधिक मात्रा में सेवन मन्दाग्नि की अवस्था में रोग उत्पन्न कर देता है।

युक्तायुक्त आहार के लक्षण

पेट में किसी भी प्रकार की पीड़ा न होना हृदय की गति में रुकावट का अनुभव न होना पसलियों में फूटन न होना पेट का अधिक भारी न होना इन्द्रियों का निर्विकार अवस्था में रहना भूख और प्यास अच्छी तरह लगना उठते होते बैठते सोते चलते श्वास लेने तथा छोड़ने हंसने बातचीत करने आदि में किसी भी प्रकार की

बाधा उत्पन्न न होना, आहार का सायंकाल और प्रातःकाल अच्छी तरह पच जाना, मल मूत्र का ठीक प्रकार से निर्हरण होना, बल, वर्ण तथा बुद्धि की वृद्धि होना—ये योग्य मात्रा में आहार-ग्रहण करने के परिणाम हैं।

आहार का विधि-विधान

साधारणतः सभी व्यक्तियों के लिए आहार के कुछ नियमों को जानना अत्यन्त आवश्यक होता है—

(१) गरम और स्निग्ध भोजन करना चाहिए।

(२) बहुत जल्दी, बहुत देरी तक, ज्यादा बोलते हुए एवं ज्यादा हँसते हुए भोजन नहीं करना चाहिए।

(३) मात्रापूर्वक और प्रकृति के अनुसार भोजन करना चाहिए।

उष्ण भोजन – गरम भोजन स्वादिष्ट लगता है। यह पेट की अग्नि को तेज करता है और शीघ्र पच जाता है। यह वायु को भी निकाल देता है और कफ को भी सुखाता है।

स्निग्ध भोजन—यह भी स्वादिष्ट होता है और शीघ्र ही पच जाता है। यह वायु को निकालकर शरीर का बल बढ़ाता है और शरीर को मजबूत बनाता है। यह रंग भी स्वच्छ करता है।

भोजन-क्रम

आहार ग्रहण करते समय सर्वप्रथम मधुर रस का सेवन करना चाहिए। बीच में खट्टे और नमकीन कटु तिक्त और काषाययुक्त आहार का सेवन करना उपयुक्त माना गया है। अन्त में पुनः मीठे पदार्थों से समाप्त करना चाहिए।

कुछ विद्वानों के मत में भोजन के पहले अदरक और नमक का सेवन सर्वथा हितकारी होता है। वह अग्नि को प्रदीप्त करता है और रुचि को बढ़ाता है। यह जीभ और कण्ठ की शुद्धि भी करता है।

प्रकृति के अनुसार भोजन

सात्विक प्रकृति वालों को मधुर रसयुक्त स्निग्ध, हृदय को प्रसन्न करने वाले और किसी प्रकार की उत्तेजना उत्पन्न न करने वाले आहार प्रिय होते हैं। राजस प्रकृति वालों को कडुवे, खट्टे, नमकीन अधिक उष्ण, तीक्ष्ण, रूक्ष और विदाहकारक भोजन प्रिय होते हैं। तामसी प्रकृति वालों को तैयार करके रखे हुए आहार-पदार्थ, स्वाद रहित दुर्गन्धित, बासी, जूठे और अपवित्र भोजन प्रिय होते हैं।

त्याज्य भोजन—अपवित्र, दूषित, जूठे, घास मिट्टी से युक्त अप्रिय बासी अस्वादिष्ट और दुर्गन्धित आहार का सेवन नहीं करना चाहिए। देर का बना हुआ, ठण्डा हो जाने पर फिर से गरम किया हुआ, बहुत गरम तथा पसीजा हुआ अन्न भी स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद होता है।

भोजन की मात्रा

हम नित्यप्रति भोजन करते हैं। हम जानते हैं कि भोजन से शरीर में रस मांस, मेद आदि धातुयें बनती है। शरीर की शक्ति भी आहार ही है। प्रतिदिन की सभी शारीरिक एवं मानसिक क्रियायें आहार पर ही अवलम्बित हैं। अतः यह जानना आवश्यक है कि ऐसी मुख्य वस्तु का हम कितनी मात्रा में सेवन करें जो हमारे लिए अधिक-से अधिक उपयोगी सिद्ध हो सके।

जहां तक उपयुक्त मात्रा का प्रश्न है हम प्रत्येक व्यक्ति की योग्य मात्रा का निर्णय करने के लिए निम्न बातों को जानना आवश्यक है—

प्रकृति—भोजन करने वाला व्यक्ति प्रकृति के अनुसार पदार्थों की मात्रा निर्धारित कर सकता है।

आहार द्रव्य—भोजन के पदार्थों के हल्के या भारी, ठण्डे या गरम गुणों के ऊपर भी भोजन की मात्रा निर्धारित हो सकती है।

भारी पदार्थ कम मात्रा में तथा हल्के द्रव्य अधिक मात्रा में लेने चाहिए।

देश—जो व्यक्ति जिस देश में रहता है उस देश के अनुसार ही आहार की मात्रा निर्धारित होती है। जैसे उत्तर वालों के लिए चावल की कम मात्रा, दक्षिण वालों के लिए चावल की अधिक मात्रा आदि।

ऋतु—प्रत्येक आहार-द्रव्य की मात्रा ऋतु पर भी आधारित होती है, जैसे सर्दियों में गरम प्रकृति के पदार्थ अधिक खाये जा सकते हैं और गर्मियों में कम खाये जाने चाहिए।

अवस्था—प्रत्येक व्यक्ति, स्त्री या पुरुष बाल, युवा एवं वृद्धावस्था के अनुसार आहार में भिन्नता रखता है।

कार्य—व्यक्ति जिस प्रकार की दिनचर्या रखता है अर्थात श्रम-प्रधान बुद्धि-प्रधान या विश्राम प्रधान, इन बातों पर भी भोजन की मात्रा निर्धारित होती है।

अतः उपर्युक्त सभी पहलुओं पर जब हम विचार करते हैं, तब आहार की मात्रा में सदैव भिन्नता का पाया जाना स्वाभाविक है।

योग्य मात्रा—संक्षेप में यदि सभी की मात्रा के सम्बन्ध में निष्कर्ष निकाला जाये, तो यही कहा जा सकता है कि जिस आहार-द्रव्य की जितनी मात्रा एक व्यक्ति ठीक प्रकार से पचा सके या जो आहार-मात्रा ठीक प्रकार से शरीर में हजम हो सके, वही उस व्यक्ति की योग्य मात्रा है।

अति भोजन से हानि—कुछ व्यक्ति भोजन के रसों के स्वाद में पड़कर अधिक मात्रा में भोजन कर लेते हैं। अधिक मात्रा का आहार निरर्थक होता है। वह योग्य मात्रा को भी दूषित करने में सहायक सिद्ध होता है और इसके परिणामस्वरूप अनेक शारीरिक रोग पैदा होते हैं। जिनसे स्थूलता, आलस्य, तन्द्रा आदि विशेष रूप से प्रकट होते हैं।

अल्प भोजन से हानि—जो व्यक्ति हमेशा ही कम मात्रा में

भोजन करते हैं या प्राय उपवास करते हैं उनके आहार रस का पर्याप्त मात्रा मे निर्माण न होने से खून, मास, चर्बी आदि धातुए भी पूरी तरह से नही बन पाती। फलस्वरूप जो दैनिक जीवन मे शक्ति खर्च होती है, उस ह्रास की पूर्ति न होने के कारण शरीर को दुबल बनाने म सहायक सिद्ध होती है। ऐसा व्यक्ति दिन प्रतिदिन कमजोरी शरीर म पीडा, आखो के आगे अधेरा तथा उत्साह और स्फूर्ति की कमी अनुभव करता है। अत हितकारी भोजन और मात्रा अनुसार भोजन हमेशा ही आरोग्य प्रदान करने वाला होता है।

द्वितीय अध्याय

आहार का विश्लेषण

हम जो कुछ भी आहार ग्रहण करते हैं उसकी शरीर पर क्रिया के अनेक कारण होते हैं। कहा भी है—

किंचिद्रसेन कुरुते, कमवीर्येण चापरम्,
द्रव्य गुणेन पाकेन, प्रभावेण च किंचन।—(चरक)

तथा—

तदद्रव्यात्मना किंचित्
किंचित् वीर्येण सेवितम,
किंचित रस विपाकाभ्याम
दोष हन्ति करोति वा।—(सुश्रुत)

अर्थात प्रत्येक आहार-द्रव्य अपने रस, गुण, वीर्य, विपाक और प्रभाव के द्वारा शरीर पर परिणाम डालता है।

प्रस्तुत अध्याय मे हम आहार का विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत कर रहे हैं। प्रत्येक आहार द्रव्य के भिन्न गुण-दोष होते हैं तथा मौसम एव प्रकृति के अनुसार वे प्रयोज्य अथवा त्याज्य समझे जाते हैं। अत यह परमावश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपनी प्रकृति के अनुसार ही आहार का चुनाव करना चाहिए। सक्षेप मे, विभिन्न पदार्थों की प्रकृति तथा गुण दोषो का वणन निम्न प्रकार है—

(१) रस—प्रत्येक आहार-द्रव्य मधुर (मीठा), अम्ल (खटटा), लवण (नमकीन), तिक्त (तीखा) कटु (चटपटा), कषाय (कषैला) इन छ रसो से युक्त रहता है।

(२) गुण—आहार द्रव्यो मे अग्रलिखित बीस गुण होते है

जोकि पंच-तत्त्वों की कमी या अधिकता के कारण उत्पन्न होते हैं—

(अ) पार्थिव द्रव्य—पृथ्वी तत्त्व की अधिकता वाले द्रव्यों में भारीपन खुरदरापन, कठिनता, मन्दता, स्थिरता, विशद, सान्द्र, मोटापन, गन्ध की अधिकता और कुछ कषाय रस लेकिन विशेषत मीठा रस विद्यमान रहता है।

पार्थिव द्रव्यों के सेवन से स्थिरता पुष्टि, शरीर में कठोरता, भारीपन और शक्ति की वृद्धि होती है।

(ब) जलीय द्रव्य—ये द्रव अर्थात् पतले होते हैं। शीतल, चिकने शील, मन्द गुरु तथा चिपचिपापन युक्त और मलमूत्र को अनुलोमन करने का इनमें गुण होता है तथा मधुर रस की अधिकता रहती है।

इनके सेवन से शरीर में शीतलपन, चिकनाई आती है। शरीर बंधा रहता है एवं मन को प्रसन्न रखते हैं।

(स) आग्नेय द्रव्य—ये अधिक गरम, तीक्ष्णता, रूक्षता सूक्ष्मता, लघुता, विशदता आदि गुणों से युक्त होते हैं। अग्नितत्व के द्वारा ही पदार्थों का रूप बनता है। ये स्वाद में कुछ खट्टापन लिये लेकिन मुख्यत कटु रस वाले होते हैं।

ये द्रव्य शरीर में जलन पैदा करने वाले, पाचन करने वाले तथा शरीर को कान्तिवर्धक एवं वर्ण को स्वच्छ करने वाले होते हैं।

आहार-विचार

प्राय सभी के मन में यह विचार आता रहता है कि हमें कैसा भोजन करना चाहिए। लेकिन सभी के लिए एक सा भोजन उपयोगी सिद्ध नहीं हो सकता। अत हमें अपनी अपनी आवश्यकता के अनुसार भोजन करना चाहिए।

इस सम्बन्ध में मुख्यत निम्नलिखित बारह बातें ध्यान में रखनी आवश्यक हैं इन्हीं को आहार विचार कहा जाता है—

(१) शीत द्रव्यों का सेवन—प्यास अधिक लगने पर शरीर

मे अधिक उष्णता की अवस्था म, जिस व्यक्ति ने किसी मादक पदार्थ का सेवन किया हो और जो रक्त, पित्त रोग से या किसी विष से ग्रस्त हो, मूर्च्छा के रोगी को तथा क्षीण शरीर की महिलाओं को शीतल आहार हितकारी होता है।

(२) गरम आहार— जो व्यक्ति कफ एव वायु के रोगो से ग्रस्त हैं, जिन्हे दस्त की बीमारी है जिनका शरीर हमेशा चिकना बना रहता है, ऐसे व्यक्तियो को गरम पदार्थों का सेवन लाभकारी होता है।

(३) स्निग्ध पदार्थ—वायु की अधिकता वाले एव रूक्ष देह वाले व्यक्तियो को चिकने पदार्थ लाभकारी होते हैं।

जो व्यायाम कर चुके है या नियमित व्यायाम करते हैं उनके लिए भी चिकने आहार-द्रव्य आवश्यक होते हैं।

(४) रूक्ष भोजन—जो व्यक्ति अधिक चर्बी से युक्त है और जिनके शरीर म चिकनाई अधिक है प्रमेह-रोग से ग्रस्त और कफ-प्रकृति वालों के लिए रूक्ष आहार-पदार्थ हितकारी होते हैं।

(५) द्रव पदार्थ - जिन व्यक्तियो का शरीर सूखा हुआ-सा रहता है अधिक कृश एव जिन्हे प्यास अधिक लगती है ऐसे व्यक्तियो को पतले पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

(६) सूखे द्रव्यों का सेवन —गीली देह वाले व्यक्तियो को तथा प्रमेह रोग से ग्रस्त एव जिसके शरीर म घाव हो, उन्हे सूखे आहार-पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

(७) समय - जिसकी पाचक अग्नि मन्द हो उसे दिन म एक बार ही भोजन करना चाहिए।

(८) दो समय—जिनकी पाचन शक्ति ठीक है, उन्हे दिन मे दो बार भोजन करना चाहिए। इसके अतिरिक्त सवेरे को प्रातराश (नाश्ता) और सायकाल फल, दूध, दूध आदि का हल्का आहार करना चाहिए।

(९) औषधयुक्त—जो व्यक्ति औषधो का सेवन न करते हो, उन्हे आवश्यकतानुसार आहार के अन्दर ही औषधो का प्रयोग करना

चाहिए।

(१०) मात्राहीन —जो रोगग्रस्त व्यक्ति हो, उन्हें आहार मात्रा से कम ही देना चाहिए।

(११) दोषशामक—ऋतुओं के अनुसार आहार-पदार्थों में परिवर्तन करके सेवन करना चाहिए, ताकि दोष न बढ़ने पायें।

(१२) वृत्यर्थ—जो आहार जीवनयापन के लिए आवश्यक हैं, उनका सेवन भी हितकारी होता है। वृत्ति या जीविका (रोजगार) के अनुसार भोजन में अन्तर होता है जैसे शारीरिक श्रम करने वालों को ठोस और मस्तिष्क का काम करने वालों को द्रव भोजन अधिक करना चाहिए।

इन सभी विचारों से किया आहार-ग्रहण स्वास्थ्य की रक्षा करता है रोग दूर करने में सहायता करता है और रोग उत्पत्ति से बचाता है।

आहार-प्रकार

सभी प्रकार के आहार-पदार्थों को चार भेदों में विभक्त किया गया है—

(१) पेय—जो पदार्थ द्रव (liquid) रूप में हों और पीने के रूप में ग्रहण किये जायें उन्हें पेय आहार कहते हैं।

(२) अशित—दाल भात आदि निगलने के रूप में प्रयोग किये जाने वाले पदार्थ।

(३) भक्ष—चबाकर खाने के द्रव्य भक्ष्य कहे जाते हैं।

(४) लेह—चाटने के रूप में प्रयोग किये जाने वाले आहार इसमें समाविष्ट होते हैं।

स्वाद—विभिन्न प्रकार के आहार द्रव्य मीठा खट्टा नमकीन तीखा कड़वा और कषैला इन छः प्रकार के रसों से युक्त रहते हैं। किसी में एक रस की प्रधानता होती है किसी में अन्य की लेकिन अनेक आहार दो-तीन रसों से युक्त भी होते हैं।

गुण—प्रत्येक आहार-पदार्थ भारी, हल्का, शीत, उष्ण, स्निग्ध, रूक्ष, मन्द, तीक्ष्ण, स्थिर, चल, मृदु, कठिन, विशद, पिच्छिल, सूक्ष्म, स्थूल, सान्द्र, द्रव, चिकना तथा खर इन बीस गुणों से युक्त होते हैं। किसी पदार्थ में कोई एक या अधिक गुण की अधिकता होती है, किसी में किसी गुण की कमी।

आहार-द्रव्यों के भेद

प्रत्येक व्यक्ति का आहार देश, जाति, आयु, प्रकृति एवं काल के अनुसार अलग अलग रहता है। इसीलिए सभी व्यक्तियों के भोजन के द्रव्यों के विषय में कोई एक निश्चित नियम नहीं बनाया जा सकता।

यूरोप आदि देशों के निवासी मांसाहारी होते हैं और भारतीय प्राय शाकाहारी होते हैं। लेकिन यदि व्यक्ति समझ-बूझकर अपने अनुकूल भोजन करता है तो यह शारीरिक बलवृद्धि करने के साथ-साथ मस्तिष्क की शक्ति को भी बढ़ाने में सहायक होता है। कुछ दिनों तक भोजन न किया जाय तो पुनः भोजन के पाचन में कुछ शिथिलता आ जाती है। अतः हमारे जीवन में आहार द्रव्यों का विशेष महत्त्व होता है।

ये आहार द्रव्य दो प्रकार से प्राप्त होते हैं—

(१) स्थावर—फल, पत्र, पुष्प, अन्न, कन्द, शाक आदि।

(२) जंगम—प्राणियों से मिलने वाला दूध, घी, मांस आदि।

सभी प्रकार के आहार द्रव्यों को विभिन्न वर्गों में विभक्त किया गया है, जैसे—धान्य वर्ग, शाक वर्ग, घृत वर्ग, तैल वर्ग, क्षार वर्ग, जल वर्ग, इक्षु वर्ग, फल वर्ग आदि।

श्रेष्ठ द्रव्य—शाली चावल, मूंग, सेंधा नमक, वर्षा का पानी, शीत जल, जीवन्ती का शाक, गाय का दूध, घी, तिल तैल, अनारस, अंगूर, [illegible] आदि स्वभावतः श्रेष्ठ होते हैं।

मांसाहारी द्रव्य—हिरण का मांस, राहू मछली, सूअर की चर्बी, हंस और मुर्गे की वसा (चर्बी), बकरे की मेदा (हड्डियों के

अन्दर से निकलने वाली चिकनाई) आदि हितकर हैं।

निषिद्ध द्रव्य—वर्षा के दिनो मे नदी का जल, भूमि का नमक, सरसो का शाक, जगली कबूतर, मढक एव चिलमिल मछली, भेड का दूध-घी, भैंस, जलकौआ, चिडिया की वसा (चर्बी), हाथी का मेद, बडहल फल राब य स्वभावत ही सबके लिए अपथ्य (रोगकारक) होते हैं।

खाद्य-पदार्थों के गुण

सभी प्रकार के आहार द्रव्या म पथक-पृथक अपन गुण होते हैं जोकि पच तत्त्वो की न्यूनाधिकता के कारण उत्पन्न हाते हैं और इनके रस भी अलग अलग होते है। लेकिन आहार द्रव्यो का विभिन्न प्रकार की निर्माण विधियो क द्वारा जब इनके सस्कार किये जाते हैं तथा विभिन्न आहार-द्रव्यो के सयोग के परिणामस्वरूप और औषधि द्रव्यो के मिश्रण क परिणामस्वरूप इनके गुणा मे परिवतन आ जाता है जोकि कभी-कभी वास्तविक आहार द्रव्य के गुण स भी बहुत कुछ भिन्नता रखता है। अनक व्यक्ति आहार-द्रव्या के गुणा स ही परिचित नही होते और यदि आहार द्रव्य के गुणा से परिचित भी हो तो सयोग, सस्कार एव मिश्रण के परिणामस्वरूप उसके क्या गुण है इसका ज्ञान न होने से उनका सेवन अनेक बार उनके लिए अस्वास्थ्य प्रद एव अनक रोगो की उत्पत्ति का कारण बन जाता है।

अत सक्षेप म कुछ आहार-पदार्थों क गुण दोषो की जानकारी आवश्यक हो जाती है।

जल—शुद्ध-स्वच्छ जल श्रमनाशक बलकारक शीतल हल्का ग्लानिहारक, तृप्तिदायक, हृदय को प्रिय तथा जीवनदायक हाता है। जल मूर्च्छा, प्यास, तन्द्रा, वमन, उल्टी विबन्ध (कब्ज), निद्रा एव अजीर्ण का नष्ट करन वाला हाता है।

दूध—यह मधुर स्निग्ध, वातनाशक पित्तनाशक, दस्तावर, वीर्य को शीघ्र उत्पन्न करन वाला शीतल पुष्टिकारक, बलदायक

बुद्धिदायक एवं तृप्तिकारक और पुष्टिकारक माना जाता है।

दही—अग्नि को दीप्त करने वाला, स्निग्ध (चिकना), भारी, बल एवं वीर्यवर्धक होता है, मूत्रकृच्छ्र (पेशाब कम आना), अरुचि एवं दस्ता की बीमारी में विशेष हितकारी होता है।

घी—रसायन, मधुर, नेत्रों को हितकारी, अग्निदीपक, शीत-वीर्य-वातनाशक एवं पित्तनाशक है। घी बल, वर्ण, बुद्धि के लिए उत्तम है। यह आयुवर्धक, स्निग्ध एवं कफकारक है। यह पेट के भारीपन, उन्माद, शूल, अफारा, विसर्प तथा रक्त विकार को नष्ट करता है।

भात—चावलों का भात अग्नि को प्रदीप्त करता है। तृप्ति-कारक, रुचिकारक एवं पथ्य है किन्तु बिना धुला हुआ एवं बिना माड निकाला हुआ भात भारी, अरुचिकारक तथा कफवर्धक होता है। यह वातकारक है तथा मांस एवं चर्बी को बढाता है।

दाल—प्रायः सभी दालें पेट में भारीपन पैदा करने वाली एवं शीतल होती हैं।

खिचड़ी—मूंग की दाल तथा चावल के संयोग से बनी हुई खिचड़ी बलवर्धक, कफ तथा पित्त को उत्पन्न करने वाली, लघु (हल्की), विष्टम्भ पैदा करने वाली, मल एवं मूत्र की क्रिया का ठीक करने वाला होती है।

पुलाव—चावल का पकाते समय आलू, मटर, बड़िया तथा गरम मसालों से सिद्ध पुलाव तृप्तिदायक, रुचिकारक, बलदायक वृष्य (वीर्यवर्धक), कफकारक एवं पित्तनाशक है।

खीर—दूध, चावल तथा शक्कर (चीनी) के संयोग से सिद्ध यह भारी, बलवर्धक एवं विष्टम्भकारक है। गेल पित्त, रक्त, अग्नि और वायु को नष्ट करती है एवं पुष्टिकारक होती है।

रोटी—गेहूं के आटे से बनी रोटी बलकारक, रुचिकारक, पुष्टि-कारक, वातनाशक, धातुवर्धक, कफनाशक एवं भारी होती है।

कचौड़ी—गेहूं के आटे में उड़द के दाल की पीठी डालकर बनी

हुई कचौड़ी बलदायक, वृष्य (वीर्यवर्धक), रुचिकारक, वातनाशक, गरम पुष्टिकारक, भारी, तृप्तिदायक, मलभेदक, मेदवर्धक, पित्त एवं कफकारक है। बवासीर में विशेष हितकारी है।

पापड़—मूंग के आटे से बना हुआ पापड़ रुचिकारक, अग्नि प्रदीपक, पाचक तथा रूक्ष होता है। उड़द की दाल का पापड़ भारी होता है।

शाक—प्राय सभी शाक शक्तिवर्धक और भारी होते हैं। ये अग्नि प्रदीपक और हितकारी होते हैं तथा अपान वायु एवं मल को निकालने वाले होते हैं। इनमें पालक शक्तिवर्धक है। मेथी हाजमा ठीक करने वाली, रुचिकारक तथा भूख बढ़ाने वाली है।

मांस—साधारणत सभी प्रकार के मांस वीर्यवर्धक, बलदायक, रुचिकारक एवं त्रिदोषनाशक होते हैं।

उपर्युक्त सभी प्रकार के आहार-द्रव्यों पर जो सूक्ष्म प्रकाश डाला गया है उसमें देश, काल, जाति आदि भेद से आहार के नाना रूप हैं। सभी पर प्रकाश डालना सम्भव न होने के कारण ऐसे सभी आहार-पदार्थों की द्रव्य-संयोग तथा संस्कार के प्रभावानुसार गुणों की कल्पना करके उपयोग करना चाहिए।

आहार काल

प्रात काल और सायंकाल दो समय का भोजन श्रेष्ठ बताया गया है। इसके बीच में भोजन करना आमाशय, आंत एवं पाचक अग्नि सभी की क्रिया को मन्द करता है। हम वर्तमान में भी उसी प्राचीन कथन को प्रत्यक्ष देखते हैं कि जो व्यक्ति नियमित रूप से दोनों समय भोजन करते हैं वे स्वस्थ रहकर जीवन में अन्य कार्यों को सुचारु रूप से कर पाते हैं।

हमें यह ध्यान में रखना चाहिए कि दिन में दो बार सुबह और शाम भोजन करें। अल्पाहार के बीच में कम-से-कम एक पहर अर्थात् तीन घंटे का अवकाश जरूर रहना चाहिए। अधपक्व (अधपकी)

अवस्था में यदि भोजन किया जाय तो आमाशय में पाचनक्रिया ठीक प्रकार से नहीं होती है। यदि ६ घंटे बाद बहुत समय तक भोजन न किया जाय तो अशक्ति (कमजोरी) आती है। किन्तु इसका यह अर्थ नहीं है कि सुबह भोजन करने के पश्चात सायंकाल भूख न भी लगे तो भी भोजन करना आवश्यक है। वास्तव में भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए। पूर्व भोजन के पच जाने पर ही खाइये। साधारणत सुबह शाम के भोजन में आठ घंटे का अन्तर रहना चाहिए।

दिन में भोजन करना श्रेष्ठ होता है क्योंकि दिन में समस्त ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों की क्रियायें होती रहने से पेट में गया आहार दूषित नहीं होता।

जिन व्यक्तियों को रात को भोजन करना ही पड़े, उन्हें रात के पहले तीन घंटों में भोजन कर लेना चाहिए ताकि पाचन की क्रिया ठीक रहे।

रात को दस बजे के बाद भोजन करना सदा हानिकारक होता है। इससे अपच, कब्ज, मधुमेह (शुगर) आदि रोग हो जाते हैं। ऋतुओं के अनुसार दिन छोटे व बड़े होने के कारण भोजन के समय में कुछ परिवर्तन किया जा सकता है।

विटामिन

विटामिन (जीवनीय)— बाल्य तथा यौवनकाल में इन द्रव्यों की आवश्यकता सविशेष होती है।

अधिकांश जीवनीय उद्भिदों में बनते हैं और वहां से उन्हें जो प्राणी खाते हैं उनके शरीर में आते हैं।

जीवनीयों के अयोग या हीनयोग से रोग होते ही हैं यह कोई नियम नहीं है तथापि अनारोग्य के अव्यक्त लक्षण ग्लानि रोगों की प्रवृत्ति, असम्यक् पुष्टि आदि अवश्य होते हैं।

जीवन के प्रारम्भ में इनका समयोग न हो तो जो परिणाम होते हैं उन्हें आगे अधिकतम मात्रा में जीवनीय देकर भी पूरा नहीं किया

जा सकता।

इससे स्पष्ट होता है कि जीवनीया के आश्रयभूत अल्पमात्र को यथेष्ट तथा यथासम्भव नैसर्गिक रूप मे लेने की जरा-सी सावधानी से उनका समयाग हो सकता है। विज्ञापना मे इनके हीनयोग या अयाग के जो भीषण परिणाम बताये जाते हैं उनका विचार करके चिंतित हाना निरथक है। साथ ही यह भी ध्यान मे रखना चाहिए कि जीवनीय स्वरूपत आहार द्रव्य हैं न कि ओषध द्रव्य। अत हीन याग की स्थिति मे उनकी प्राप्ति के लिए उनके आश्रय द्रव्यो के सेवन म प्रवत्त होना चाहिए न कि विभिन्न ओषधि विक्रेताओ द्वारा प्रस्तुत किय कल्पा के प्रति। यह अवश्य सत्य है कि कभी कभी इन कल्पा की अल्पमात्रा मे जीवनीया का प्रचुर अश हाने स उनका सेवन आशु गुणकारी होता है।

जीवनीया क वणन के प्रसग म यह भी स्मरण रखना चाहिए कि ये उच्च प्राणिया के समान जीवाणुआ की भी पुष्टि, वद्धि और आराग्य करते हैं अत इनके मात्राधिक्य का तथा अमुक अमुक जीवाणुआ से होन वाले रागा म उनकी पुष्टि के लिए अनुकूल जीवनीय ओषध रूप म न दिया जाय इस बात का ध्यान रखना चाहिए। जीवनीयो का मात्राधिक्य अन्य प्रकार स भी अवगुणकारी हो सकता है।

जीवनीय बी प्राय सभी शूक धान्या और शिम्बी धान्या की बाहरी तह म जहा उनका अकुर रहता है होता है। इसी कारण मिला म चावला को पालिश करन उनकी बाहरी तह को खुरचकर निकाल दन पर या मैद म यह जीवनीय नही रह जाता। मटर, सम और मया म इसका प्रमाण सविशेष हाता है। यीस्ट इसका उत्तम आश्रय है। ओषध निर्माता यीस्ट तथा चावला की खुरचन और धान्कुर म इस जीवनीय का तैयार करत हैं। अडे और दूध म इसकी उपस्थिति गभ और शिशु क आरोग्य और पुष्टि के लिए हाती है। शूक धान्या म गहू जौ मक्का और बाजरा मका म अखराट, बादा म

टमाटर, गाजर, मूली, शलजम, पालक आदि तथा शरीरावयवों में मस्तिष्क, हृदय, वृक्क और पाचक अवयवों में इसकी मात्रा अधिक होती है। अन्नपान के रूप में इसका ग्रहण करके यथोचित मात्रा में शरीर में जाने देना श्रेयस्कर है।

कैलोरी (ताप-इकाई)

कैलोरी का अर्थ है—ऊर्जा या ताप की एक इकाई। जैसे ऊंचाई को नापने के लिए मीटर का और भार की पैमाइश के लिए किलोग्राम आदि का प्रयोग होता है, उसी तरह ऊष्मा (गर्माइश) नापने के लिए कैलोरी का उपयोग होता है। एक किलोग्राम पानी को एक डिग्री सेंटीग्रेड तक गर्म करने के लिए जितने ताप की आवश्यकता होती है, उसे एक कैलोरी कहते हैं।

हमारा शरीर दिन रात कोई-न-कोई हरकत करता रहता है। यहां तक कि जब हम सो जाते हैं तब भी हमारा आमाशय (मेदा) खाना पचाता है दिल रक्त का पम्प करता है फेफड़े खून साफ करते रहते हैं सारे शरीर में खून चक्कर लगाता रहता है। जब हम बिस्तर से उठते हैं शौच जाते हैं दांत साफ करते हैं, व्यायाम करते हैं, नहाते हैं खाना खाते हैं घर से बाहर जाते हैं खेत, मिल दफ्तर दुकान आदि पर काम करते हैं—तब इन सब कामों में ऊर्जा (ताप की शक्ति) खर्च होती है। हम जो ऊर्जा या ताप खर्च करते हैं डाक्टरों की भाषा में उसे नापने की इकाई कैलोरी है।

हम चौबीस घंटे में अपने शरीर की जितनी कैलोरी खर्च करते हैं उतनी कैलोरी हम अपने भोजन में मिलनी ही चाहिए नहीं तो हमारा शरीर दुबला, तेजरहित और ठंडा हो जाएगा। काम करने का उत्साह और बल नहीं रहेगा। पृष्ठ ३० की तालिका में विभिन्न व्यक्तियों के लिए आवश्यक कैलोरी ऊर्जा को दर्शाया गया है।

सतुलित भोजन (ग्राम प्रतिदिन)

आयु	अनाज	दाल तथा सूखे मेवे	हरी सब्जियां	जड़वाली सब्जियां	दूसरी सब्जियां	फल	चीनी व गुड़	घी व तेल	दूध	मांस	अण्डा
दफ्तर, मध्यम श्रेणी का कार्यकर्ता											
शाकाहारी	४००	११४	११	८५	८५	८५	५७	५७	२८४	—	—
मांसाहारी	६००	८५	११	८५	८५	८५	५७	५७	२८४	८५	—
गर्भवती स्त्री											
शाकाहारी	३४२	८५	८५	५७	८५	८५	४३	४३	४५७	—	—
मांसाहारी	३४२	५७	८५	५७	८५	८५	४३	४३	३४२	८५	—
स्तनपान कराने वाली											
शाकाहारी	३१५	८५	८५	५७	८८	५	४३	४३	६१८	—	—
मांसाहारी	३१८	८३	८५	५७	८८	८८	४३	४३	६८८	८५	—
कृषक या मजदूर											
शाकाहारी	४५७	१८३	८५	११८	८५	—	५७	५७	२८४	—	—
मांसाहारी	४५७	११४	८५	११४	८५	—	५७	५७	२८४	८५	—

आयु	अनाज	दाल तथा सूखे मेवे	हरी सब्जियां	जड़वाली सब्जियां	दूसरा सब्जियां	फल	चीनी व गुड़	घी व तेल	दूध	मांस मछली	अण्डा
स्कूल जाने से पहले (२ ५ साल)											
शाकाहारी	११४	२८	५७	४३	४३	४३	४३	१४	५६८	—	—
मांसाहारी	११४	२८	५७	४३	४३	४३	४३	१४	४५७	२८	—
स्कूल जाने वाला बच्चा (६ ११ साल)											
शाकाहारी	२२८	७१	५७	४३	४३	४३	४३	२८	४५७	—	—
मांसाहारी	२२८	५७	५७	४३	४३	४३	४३	२८	३४२	५७	—
किशोर (१२ से ऊपर)											
शाकाहारी	३४२	१००	११४	८५	८५	८३	४३	४३	४५७	—	—
मांसाहारी	३४२	८५	११४	८५	८५	४३	४३	४३	३४२	५७	—

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद् द्वारा प्रस्तुत कैलोरी-तालिका

प्रतिदिन किस व्यक्ति को कितनी कैलोरीज की आवश्यकता है ?

पुरुष	बैठकर काम करने वाला	२४०० कैलोरी
	मध्यम श्रम का काम	२८०० कैलोरी
	कठोर श्रम का काम	३९०० कैलोरी
स्त्री	बैठकर काम करने वाली	२००० कैलोरी
	मध्यम श्रम का काम	२३०० कैलोरी
	कठोर काम	३००० कैलोरी
	गर्भावस्था (पांचवें महीने के शुरू से)	२३०० कैलोरी
	स्तनपान कराते हुए	२७०० कैलोरी
बच्चे	० से ६ महीने	१२० कैलोरी प्रति किलोग्राम (भार के हिसाब से)
	७ से १२ महीने	१०० कैलोरी प्रतिकिलोग्राम (भार के हिसाब से)
	१ से ३ वर्ष	१२०० कैलोरी
	४ से ५ वर्ष	१५०० कैलोरी
	५ से ६ वर्ष	१६०० कैलोरी
	६ से ७ वर्ष	१८०० कैलोरी
	७ से ९ वर्ष	१८०० कैलोरी
	१० से १२ वर्ष	२१०० कैलोरी
किशोर	१३ से १५ वर्ष	(लड़के) २५०० कैलोरी
	१३ से १५ वर्ष	(लड़कियां) २१०० कैलोरी
	१६ से १९ वर्ष	(लड़के) ३१५० कैलोरी
	१६ से १९ वर्ष	(लड़कियां) २१०० कैलोरी

उपवास कब, कैसे, क्यो ?

उपवासको अनशन लघन और व्रत भी कहते है। आहार ग्रहण न करना उपवास का वास्तविक स्वरूप है। आहार हमारे जीवन का मूल है। मुख द्वारा ग्रहण किया आहार अन्न नलिका म होता हुआ आमाशय म और आतो मे पाचनक्रिया के उपरान्त शरीर का पोषक सिद्ध होता है और शेष अवशिष्ट मल क रूप मे शरीर के बाहर निकल जाता है लेकिन ४० फुट लम्बी आतो मे यह मल स्थान स्थान पर रुक भी जाता है और रुका हुआ मल सडन पैदा करके अनेक रोगो की उत्पत्ति कर देता है। उपवास के द्वारा पाचन सस्थान को विश्राम मिलता है और सचित मल की सफाई हो जाती है।

जिस प्रकार हमारे शरीर को निद्रा के रूप मे विश्राम की आवश्यकता है उसी प्रकार हमारे पाचन सस्थान के लिए भी विश्राम आवश्यक होता है। जो लोग आतो को विश्राम नही देते उनकी पाचन क्रिया मन्द हो जाती है और पट म वायु (गैस) बनने लगती है। यह वायु मल को सुखा देती है जिससे कब्ज की बीमारी हो जाती है और सिर दद नेत्रो की कमजोरी खाने म अरुचि मुह सूखना पट म भारीपन उबकाई आना खट्टी डकारें आना छाती मे जलन हाथ-पैरो म फूटन आदि अनेक रोग हो जात ह। इनस बचने के लिए लघन या उपवास औषधि का काम करता है।

बुखार अपेण्डिसाइटिस श्वास का दौरा दस्त की बीमारी आमाशय एव दाता की विकृति मोटापन जिगर की बीमारी मधुमेह खासी शरीर की सूजन पेट दद मुह पकना खून की खराबी चमडी के रोग और गैस की बीमारी हो तो समय-समय पर उपवास करने से लाभ होता है।

शारीरिक रोगो के अतिरिक्त मानसिक रोगो मे भी व्रत उपवास का हितकारी प्रभाव पडता है। उपवास से मन प्रसन्न होता है और आत्मा को परम शान्ति अनुभव होती है। उपवास देश काल एव व्यक्ति के अनुसार अनेक भेदो मे विभक्त किये गय हैं। ये समय-

समय पर यार तिथि तथा पव आदि के अवसर पर धार्मिक रूप से किये जाते हैं।

हमारी पाचन शक्ति वर्षा ऋतु म दुबल होने के कारण प्राय सभी धर्मों मे इस ऋतु म उपवास करने का निर्देश किया है। इसी दृष्टि स हिन्दुओं म श्रावण मास जैनिया म पर्यूषण और मुसलमानों म रोजा का प्रचलन है। लकिन जो अति उपवास करते हैं उनकी पाचनशक्ति दुबल होकर शरीर कमजोर हो जाता है। शारीरिक शक्ति के अनुसार ही उपवास करना लाभदायक होता है।

स्थान—आहार-ग्रहण करने का स्थान पूण स्वच्छ रहना चाहिए। इसस जीव-जन्तुओं स भी बचाव होता है और साथ ही मन मे मलिनता (ग्लानि) भी नहीं आती। मन की प्रसन्नता आहार के पाचन पर भी अच्छा प्रभाव डालती है।

भोजन हमेशा एकान्त मे ही करना चाहिए। कहा भी है कि आहार मल मूत्रादि का त्याग तथा विहार (सम्भोग, आनन्द की क्रियाय) सत्पुरुषों को सदा एकान्त म ही करनी चाहिए।

आसन—भोजन ग्रहण करते समय बैठने की स्थिति कैसी होना चाहिए इस सम्बन्ध म शास्त्रों मे कहा है कि—

जमीन से ऊचे आसन पर बैठकर देह को समान स्थिति म रख कर पालथी मारकर अर्थात दोनों परों को अन्दर की ओर रखकर बैठना चाहिए। पेट पर दबाव नहीं पड़ना चाहिए।

आहार विधि के उपस्तम्भ

प्रकृति, सस्कार सयोग राशि देश काल, उपभोग सस्थान भोक्ता य आठ है।

प्रकृति—अथात स्वभाव जो आहार और औषधि द्रव्यों का स्वाभाविक गुण आदि गुणों का योग है, जसे—स्वभावत उडद भारी है और मूग हलका होता है।

सस्कार—स्वाभाविक द्रव्यों की विभिन्न क्रियाओं द्वारा दूसरे

पदार्थों के गुण को अपने मे ग्रहण करने का सस्कार कहते है। वे गुण जल आदि के सयोग, पवित्रता, मन्थन, देशकाल, भावना, समय के अधिक कम और पात्र-भेद से होते हैं।

सयोग—दो अथवा बहुत से द्रव्यो के एकीकरण को सयोग कहते हैं। यह सयोग भी आहार पर विशेष प्रभाव डालता और भिन्न परिणाम लाता है। यह सयोग अच्छा प्रभाव भी दिखाता है, जैसे—दूध-चावल, दाल चावल आदि के रूप मे, परन्तु शहद और घी का सम मात्रा मे सयोग या मछली और दूध का सयोग हानिकारक होता है।

राशि—प्रत्येक द्रव्य को मात्रापूर्वक सेवन करना उसकी योग्य राशि कही जाती है। सभी आहार का एक परिमाण (नाप-तोल) मे ग्रहण करना सर्वग्रहण कहलाता है और अलग अलग एक एक-द्रव्य का मात्रापूर्वक परिमाण मे ग्रहण परिग्रहण कहलाता है।

देश—द्रव्य की उत्पत्ति और गुणवत्ता देश के अनुसार लोगो को प्रिय होने से उनका भी महत्त्व है, जैसे पजाब मे दूध, दही, चना, उडद, गेहू और बगाल मे मछली, चावल तथा मद्रास मे चावल, इमली का पानी आदि।

काल—ऋतु के अनुसार आहार का सेवन या कोई रोग होने पर उस रोग के अनुसार आहार का सेवन करना, ताकि रोग कम या दूर होने मे सहायता मिल सके।

उपभोग-सस्थान—उपभोग-सस्थान मे आमाशय (मेदा), आत, यकृत (जिगर), पित्ता, तिल्ली गुर्दे आदि की गणना होती है। पाचन-सस्थान के अग यदि सबल और स्वस्थ हो, तो पाचन शीघ्र होता है।

भोक्ता—जो उन आहार द्रव्यो का सेवन करता है।

ये आठ आहार विधि के उपस्तम्भ हैं। इनसे ही शरीर पर अच्छा या बुरा प्रभाव पडता है। ये एक-दूसरे के सहायक सिद्ध होकर आहार को पूर्ण उपयोगी बना देते हैं।

अध्याय ३

भोजन के विषय मे जानने योग्य बातें

यान्त्रिक-सभ्यता ने हमे जितना दिया है, उससे अधिक हमसे छीन भी लिया है। जितना हम सीखते जा रहे हैं, उससे अधिक भूलते भी जा रहे हैं। मशीनीकरण ने मानव को भी मशीन बना दिया है। प्रतिक्षण, प्रतिपल वह और अधिक व्यस्त होता जा रहा है। आज आदमी को भोजन करने के लिए भी समय नही है, जिसके लिए वह हर प्रकार का काम करते हुए भी नही चूकता। यह सभी कुछ भौतिकवादी सभ्यता की देन है। जिस प्रकार किसी मशीन के उपयोग के लिए उसकी उचित देख रेख तथा तेल पानी की व्यवस्था आवश्यक है, उसी प्रकार शरीर के स्वस्थ सचालन के लिए भी आवश्यक है कि उचित तथा समय पर भोजन किया जाये। जहा चाहा जब चाहा, जैसा चाहा भोजन शरीर के लिए हानिकर होता है। अत प्रत्येक व्यक्ति को इस विषय म भी सजग होना जरूरी है। इस अध्याय म हम भोजन के विषय म जानने योग्य आवश्यक बातो पर प्रकाश डालेंगे।

हमारा जीवन आहार पर निर्भर है और भोजन हम रोज करते हैं। लेकिन इस विषय म कुछ बातें ध्यान मे रखनी चाहिए—

(१) भोजन सुबह ६ से १२ और साय ६ से ९ बजे तक कर लेना चाहिए।

(२) यह ताजा और साधारण गरम होना चाहिए।

(३) अच्छी प्रकार चबाकर खाए।

(४) भोजन के बीच में थोड़ा-थोड़ा पानी पीना चाहिए।

(५) भूख लगने पर पानी न पीयें और प्यास लगने पर भोजन न करें।

(६) सुबह उठते ही एक गिलास पानी पियें।

(७) दोपहर को भोजन के बाद छाछ पीना, रात को सोते समय दूध पीना सदैव हितकारी होता है। रात को लस्सी, छाछ काजी आदि नहीं पीनी चाहिए।

(८) भोजन में दूध और मछली का एक साथ सेवन न करें।

(९) शहद और घी का समान मात्रा में मिलाकर नहीं खाना चाहिए। वह विष हो जाता है।

(१०) दूध के साथ मूली, पोदीना, लहसुन का प्रयोग न करें।

(११) दूध के साथ हरा आवला, नीबू, जामुन, इमली, कैथ और अमरूद न खायें।

(१२) क्षीर और छाछ तथा गरम पानी के साथ शहद—आयुर्वेद की दृष्टि से आपस में ये विरोधी आहार माने गये हैं। इनके सेवन करने से कमजोरी, नेत्र ज्योति का क्षीण होना चमड़ी की बीमारियां पेट में पानी भर जाना, जुकाम, पाचन क्रिया बिगड़ जाना, बुखार और पित्ती निकलना आदि रोगों में से कोई भी रोग पैदा हो सकता है।

(१३) भोजन के बाद तुरन्त तैल कूद आदि तथा किसी प्रकार के व्यायाम नहीं करने चाहिए।

(१४) भोजन के तुरन्त बाद सोना मैथुन (सम्भोग), व्यायाम, भार उठाना आदि हानिकारक हैं।

किस मौसम में क्या खायें ?

हेमन्त और शिशिर ऋतु में—इन दोनों ऋतुओं में मीठे, खट्टे तथा नमकीन पदार्थों का सेवन करना चाहिए। स्निग्ध (चिकने) पदार्थ, मांस का सेवन तथा गन्ना और गन्ने के रस से बने पदार्थों

का सेवन लाभकारी होता है। साधारणत उड़द आदि, तथा अन्न तल से बने पदार्थ और दूध से बनी हुई चीजें इन ऋतुओं में विशेष लाभकारी होती है।

वसन्त ऋतु में—इस ऋतु में साठी के चावल, जौ, मूंग आदि शीतल अन्न विष्किर पक्षियों के मांस रस, फलों के रस, परवल का शाक लाभकारी है। इस ऋतु में आसव अरिष्टों का सेवन, महुवा की शराब तथा मधु निर्मित विभिन्न मदिरायें विशेष लाभकारी होती है।

आहार-पदार्थ रूक्ष कटु तथा कषैल, क्षारयुक्त एवं साधारण गरम हितकारी होते है।

ग्रीष्म ऋतु में—इस ऋतु में मीठे, पतले, हल्के, ठण्डे एवं चिकने पदार्थ लाभकारी होते है। सत्तू का सेवन, शक्कर मिलाकर बड़ा ही शीतल होता है। मांसाहारी लोग जंगली पशुओं के मांस का सेवन कर सकते है। दूध दही, चावल, केला भी अनुकूल रहते हैं।

वर्षा ऋतु मे—इस ऋतु मे अग्नि को प्रदीप्त करने वाले आहार का सेवन करना चाहिए। पुराना धान्य भी लाभकारी होता है। जंगली पशुओं का मांस, मांस रस विभिन्न प्रकार के अग्नि को बढ़ाने वाले जूस, शहद और पुराने अरिष्टों आसवों का सेवन भी अनुकूल होता है।

शरद ऋतु मे—इसमें मीठे, ठण्डे तिक्त रस वाले एवं पित्त को शान्त करने वाले अन्न आदि मात्रापूर्वक सेवन करने चाहिए। शाली चावल जौ, गेहूं का उपयोग करना चाहिए। मांसाहारियों के लिए लावा, गौरैया मृग, खरगोश का मांस हितकर होता है।

शीत ऋतु मे—शीत ऋतु में परिश्रम की क्रियायें अधिक होने से अग्नि प्रदीप्त होती है और भूख अधिक लगती है। अतः पौष्टिक आहार का विशेष रूप से सेवन करना चाहिए।

गेहूं बाजरा चना, मूंग उड़द मोठ मसूर आदि के विभिन्न पदार्थ हितकर होते हैं। साथ ही दूध, घी, मावा रबड़ी और मलाई

आदि अनेक मिष्ठान आहार भी शक्तिवर्धक होते है। गाजर का हलुआ तथा गुड और तिल के बने हुए पदार्थ भी इस ऋतु मे प्रिय लगते है तथा लाभकारी होते है।

मेवा, छहारा, बादाम, पिस्ता, काजू, चिलगोजा, मूगफली, खजूर तथा फलों मे पपीता केला, सेब, अनार चीकू, अगूर लाभकारी होते हैं।

भोजन करने वालो का कर्तव्य

भोजन करते समय हमेशा शुभ और मांगलिक वस्तुओ का दर्शन करना चाहिए। इससे हमेशा मन प्रसन्न रहता है। इससे आयु की वृद्धि होती है।

मंगल कौन है ?—सूर्य, गाय, ब्राह्मण, अग्नि, फूल, माला, घी, जल, राजवशीय एव सम्मानित व्यक्ति, ये शुभ होते है।

भोजन की पूर्व क्रियायें—अच्छे रत्नो का धारण करना, स्नान से निवृत्त होना, स्वच्छ वस्त्र धारण करना, जप, ध्यान, हवन, पितरो का, गुरु, अतिथि और आश्रितो का भोजन कराके भोजन करना चाहिए।

भोजन करने से पूर्व अच्छी प्रकार से हाथ पैर धोकर, मुख स्वच्छ करके भोजन करना चाहिए तथा भोजन करते समय मन की प्रसन्नता भी अत्यन्त आवश्यक होती है, लेकिन क्रोध, द्वेष मन को उद्विग्न करने वाली अन्य क्रियाये हानिकर होती है।

स्वच्छता—भोजन के पूर्व हाथ पैर धोना या स्नान करना स्वच्छता की दृष्टि से अत्यन्त आवश्यक है। ऋतु विज्ञान की दृष्टि से भी यह महत्त्वपूर्ण कार्य है क्योंकि अस्वच्छता की अवस्था मे अनेक जीव-जन्तु आहार के द्वारा मुख मे प्रविष्ट कर जाते है। स्वच्छता भोजन की रुचि मे भी सहायक होती है।

स्थान—भोजन करने का स्थान एकान्त मे होना चाहिए। सार्वजनिक स्थानो पर सभी व्यक्तियो की दृष्टि पड़ती है, जिनमे

दूषित दृष्टि भी भोजन करने वाले पर विविध प्रकार के हानिकारक प्रभाव डालती है।

वास्तव में आहार में स्पर्श-दोष, जाति दोष और दृष्टि दोष ये तीन प्रकार के दोष लगते हैं। भोजन को इनसे बचाना चाहिए।

भोजन तैयार करने तथा परोसने की सही विधि

खाना पकाते समय सफाई का पूरा ध्यान रखना चाहिए। खाद्य पदार्थ साफ-सुथरे होने चाहिए। बरतन बिल्कुल स्वच्छ होने चाहिए। बरतनों को प्रयोग से पहले धो लेने की आदत बना लेनी चाहिए। गृहिणी या खाना पकाने वाली को अपने वस्त्रों की स्वच्छता का पूरा ध्यान रखना चाहिए। यह भी ध्यान रहे कि रसोईघर में केवल सूती वस्त्र पहनकर ही काम करना चाहिए, क्योंकि टेरीलीन तथा पोलिएस्टर के कपड़े बहुत जल्दी आग पकड़ते हैं। खाना पकाने वाली ने मंजन या पेस्ट अवश्य की हुई हो। स्नान किया हुआ हो, तो अच्छा है नहीं तो हाथ पैर, मुह साबुन से अच्छी तरह धोया हुआ होना चाहिए। नाखून गंदे नहीं होने चाहिए। कटे हुए हों तो सबसे अच्छी बात है।

पिसवाने से पहले गेहूं अच्छी तरह साफ किया हुआ होना चाहिए। चावल, दालें आदि चुनकर, बीनकर, फटककर और धोकर साफ की जानी चाहिए, ताकि किसी प्रकार के कीटाणु छोटे छोटे कीड़े कंकड़ धूल मिट्टी, पत्थर, कांच, खड़ आदि अन्य अखाद्य पदार्थ भोजन के साथ खाने वालों के पेट में न पहुंचे। यदि ये अखाद्य पदार्थ पेट में पहुंच जायें तो कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं।

शाक सब्जियों, तरकारियों को पकाने से पहले भली भांति धोना आवश्यक है। आजकल खेतों में कई प्रकार की रासायनिक खादें और कीटाणु, कीड़े मारने की दवाइयां डाली जाती हैं इसलिए इन पर लाने के बाद कई बार पानी से धोकर और अच्छा तो यह है कि गरम पानी से धोकर फिर पकाया जाये। बिना धोये कोई भी

वस्तु मत पकाइये। आज शाक-सब्जिया प्राय 'कोल्ड स्टोरेज' मे रखी जाती हैं। वहा भी उनकी सुरक्षा के लिए कई प्रकार की कीटाणुनाशक दवायें उनपर छिडकी जाती हैं, इसलिए उन्हे धोना अत्यन्त आवश्यक है।

हरी शाक-सब्जियो को सदा धीमी आच पर ही पकाना चाहिए। तेज आच पर पकाने से उनके पौष्टिक तत्त्व कम हो जाते है अथवा सर्वथा समाप्त हो जाते हैं।

पकाते समय या पकाने के अनन्तर प्रत्येक प्रकार की खाने की चीज को ढक्कर ही रखिये। बिना ढके रखने से उसमे मच्छर, मक्खी, कीडे-मकोडे, छिपकली आदि के गिरने का भय रहता है, जिससे खाने की वस्तु विषैली हो सकती है। खाने की जिस वस्तु मे मच्छर-मक्खी छिपकली आदि कोई जीव गिर गया हो, या बिल्ली ने उसे जूठा कर दिया हो तो उसे तुरन्त फेंक दीजिये—पैसो का लालच मत कीजिये, खाना खाने वालो का स्वास्थ्य और उनके प्राण बहुमूल्य हैं।

शाक सब्जिया व फल सदा ताजे ही प्रयोग मे लाने चाहिए। खासकर जो सब्जिया कच्ची (बिना पकाये) खाई जाती हैं, वे बिल्कुल ताजी होनी चाहिए। सडी-गली, कई दिनो की रखी हुई शाक-सब्जी हानिकर होती है। इसी प्रकार फल भी ताजा होने चाहिए। फल न तो कच्चे हो और न बहुत अधिक पके होने चाहिए।

शाक सब्जी आदि यदि तैल मे बनायें, तो लोहे की साफ-सुथरी कडाही मे बनाइय (जिसम जग न लगा हुआ हो)। घी तथा वनस्पति तैल मे पकाई जाने वाली सब्जिया आदि पीतल के कलई किये हुए बतन मे बनानी चाहिए। स्टेनलेस स्टील के बतन मे खाने की वस्तुयें पकानी नही चाहिए। पकाकर रखने के लिए अथवा भोजन परोसने के लिए स्टनलेस स्टील के बतन बहुत अच्छे रहते हैं।

खाना जितना सादा हो, अच्छा है। ज्यादा तले, चटपटे, मसाले-मिचदार भोज्य-पदाथ खाने से मेदा (आमाशय) बिगडता है और

हाजमा खराब होता है। हां, कभी-कभी स्वाद बदलने के लिए उन्हें खाने में कोई हर्ज नहीं है।

घी, वनस्पति तेल और सरसों, नारियल आदि में तली हुई वस्तुएं भारी (गरिष्ठ) हो जाती हैं। उनका प्रयोग बहुत कम करना चाहिए। पूरी पराठे, पकौड़े मठरियां, समोसे, ज्यादा घी-तेल वाली मिठाइयां पेट पर, पाचन अंगों पर बहुत बोझ डाल देती हैं, देर से हजम होती हैं, खट्टे डकार आते रहते हैं। पिकनिक पर, पहाड़ की चढ़ाई-उतराई में अधिक सर्दी में तथा भारी खेलकूद-व्यायाम के बाद ऐसी चीजें जल्दी हजम हो जाती हैं।

शाक-सब्जियों को गरम पानी से अच्छी तरह धो लेना चाहिए —यह पहले लिख चुके हैं। धोने के बाद जहां तक हो सके उनका छिलका नहीं उतारना चाहिए यदि उतारना ही पड़े, तो छिलका बहुत मोटा नहीं उतारना चाहिए क्योंकि छिलके में और उसके ठीक नीचे कई तरह के विटामिन तथा उपयोगी लवण विद्यमान रहते हैं।

खाने वाले की रुचि, स्वाद शारीरिक शक्ति पाचनशक्ति (हाजमा) उम्र तथा स्वास्थ्य को देखकर, उसीके अनुकूल भोजन तैयार करना चाहिए। शिशुओं, बालकों बालिकाओं बड़ों दुबलों तथा रोगियों के लिए भिन्न प्रकार का भोजन यथासमय तथा आवश्यकतानुसार तैयार करना चाहिए।

भोजन परोसना भी एक कला है

भोजन परोसना भी कला का रूप धारण कर चुका है। परोसने के ढंग का खाने वाले के मन पर सीधा प्रभाव पड़ता है। यदि भोजन साफ-सुथरा सुंदर सुगंधित हो किन्तु परोसने वाला उसे कलात्मक ढंग से न परोसे, तो खाने वाले का क्या मजा आयगा ? यदि गन्दे हाथों से, कुढ़ते हुए बेमन से और कंजूसी दिखाते हुए भोजन परोसा जाय, तो खाने वाले को कोई आनन्द नहीं आता। साथ ही उसके स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

किस समय क्या परोसें ?

सवेरे के नाश्ते मे चीजें बदल-बदलकर परोसनी चाहिए, जैसे चाय बिस्कुट, चाय-ब्रेड पीस, दूध-डबलरोटी, दलिया चाय, डबल-रोटी, बेसन का पूडा, चाय, सिके हुए टोस्ट, काफी आदि। शिशुओ तथा बच्चों को दूध ही देना चाहिए लेकिन कभी-कभी चाय, काफी आधा कप देने मे कोई हानि नही।

मध्याह्न (दोपहर) के खाने मे दाल, एक सब्जी, रायता चटनी, रोटी, कढी, चने या राजमास आदि मे से कोई दो या तीन चीजें रोटी के साथ प्रस्तुत करनी चाहिए। चावल के शौकीन थाडे दाल-चावल भी शामिल कर सकते हैं। सलाद हर भोजन के साथ अवश्य होना चाहिए। कभी कभी डोसे या मसाला डोसा भी बनाये जा सकते है और इनके साथ साभर, वडा, चटनी आदि भी प्रस्तुत करने से विलक्षणता आ जाती है। सप्ताह म एक दिन या तीज त्योहार को मीठी डिश भी प्रस्तुत की जा सकती है जैसे फिरनी (कस्टड), खीर आदि।

रात्रि का भोजन हल्का होना चाहिए और वह शयन से दो घटे पहले अवश्य कर लेना चाहिए, जिससे साने तक वह पर्याप्त पच जाये। रात्रि के भोजन म रोटी के साथ एक दाल और एक सब्जी प्रस्तुत की जा सकती है। साथ म सलाद हो। कभी-कभी वराइटी के लिए खिचडी भी बनाई जा सकती है—अथवा एक दो फुलका के साथ चावलो का पुलाव प्रस्तुत किया जा सकता है, जसे जीरे वाले चावल, मटर वाले चावल चने की दाल वाले चावल, हरे धने (धनिया) वाले चावल। महीने म एक-दो बार रात्रि के समय खिचडी बनाई जा सकती है। इससे पेट हल्का हो जायेगा। ब्याह शादी या पार्टी के बाद जबकि पर्याप्त भारी खाना खा लिया हो एकाध दिन खिचडी खाने स बहुत लाभ रहता है।

भोजन म प्रयोग किये जाने वाले मिर्च मसाले आदि बाजार से साबुत लाकर घर म चुन (बीन) लेने चाहिए। कूडा-करकट पेंच-

कर साफ मिर्च-मसालों को घर में ही पीस लेना चाहिए। 'मिक्सी' हो तो मिक्सी में पीस लें, या बाजार से मशीन से पिसवा लें। बाजारी पिसे पिसाये मसाले, प्रायः अच्छे नहीं होते। मसालों को शीशी, बोतल, डिब्बी में बन्द करके ढक्कन कसकर बन्द करना चाहिए।

बरसात के दिनों में चावल को छोड़कर और किसी भी खाद्य वस्तु (आटा, मैदा, सूजी, बेसन, दालों आदि) को आवश्यकता से अधिक जमा नहीं करना चाहिए, क्योंकि इनमें कीड़े, ढोरा, सुरहरी आदि लग जाते हैं।

जहां तक हो सके, बाजार, रेस्तरां, होटल और खुले खामचों के भोजन से बचना चाहिए, क्योंकि इनमें घर जैसी सफाई कभी नहीं हो सकती और धूल मिट्टी, कीड़े आदि पड़ जाते हैं।

वर्षा ऋतु में मच्छर मक्खी, कीड़े मकौड़े टिड्डे आदि बहुत हो जाते हैं। इनसे भोजन को बचाकर रखना चाहिए। भोजन को ढककर रखें जाली में रखें, दाल सब्जी आदि को नगा न रखें। जिनके घर में रिफ्रिजिरेटर हैं वे बहुत-सी खाद्य वस्तुएं उसी में सुरक्षित रख सकते हैं।

कच्चे मांस मछली अंडे आदि को फ्रिज में ही रखना चाहिए, नहीं तो जल्दी सड़ने लगते हैं। मांसाहारी लोगों को चाहिए—इन चीजों को सुरक्षित रखने की ओर पूरा ध्यान दें।

भोजन कक्ष (डाइनिंग रूम) ऐसा होना चाहिए जहां प्रसन्नता और शांति का वातावरण हो। भोजन चाहे जमीन पर बैठकर करें, या खाने की मेज-कुर्सी (डाइनिंग टेबल) पर, सफाई का हमेशा ध्यान रखना चाहिए। भोजन करते समय क्रोध शोक घृणा, ईर्ष्या (जलन) की बातें नहीं करनी चाहिए।

बासी भोजन प्रायः खाने योग्य नहीं रहता, अतः भोजन उतना ही तैयार करना चाहिए जितना खप हो जाए। आजकल के महंगाई के जमाने में बचा हुआ भोजन फेंकना कहां तक उचित है? जिस भोजन को पकाये आठ घंटे बीत गये हों बुस गया हो, दुर्गन्धयुक्त,

और जूठा भोजन न तो खाना चाहिए, न खिलाना चाहिए।

खाना पकाने-खाने के उपरान्त लोहे के पीतल के बर्तन राख से, पीली मिट्टी से, इमली से साफ किए जाते हैं। चीनी, कांच, स्टील के बरतन विम से साफ करने चाहिए। बरतन साफ करने के बाद गरम पानी से अच्छी तरह धो देने चाहिए।

भोजन के पात्र (बर्तन)

भोजन के विभिन्न आवश्यक अंगों पर विचार करते समय भोजन के पात्रों का भी विशेष रूप से विचार करना आवश्यक होगा। इन पात्रों का दो प्रकार से प्रयोग होता है--

(१) आहार निर्माण में, तथा

(२) आहार ग्रहण में।

प्रत्येक पात्र में पंच तत्त्वों का असर रहने के कारण उस पात्र का भी स्वयं का कुछ गुण होता है। अतः उपर्युक्त दोनों ही प्रकार की क्रियाओं के लिए पात्रों के युक्तियुक्त प्रयोग की अत्यन्त आवश्यकता रहती है। कुछ पदार्थ किसी विशिष्ट प्रकार के पात्र में दूषित हो जाते हैं या विकृत हो जाते हैं और अनेक आहार-द्रव्य विशिष्ट प्रकार के पात्रों में अपने गुणों का सम्वर्धन कर देते हैं। अतः इसका ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति के लिए अत्यन्त आवश्यक हो जाता है।

पात्रों के गुण

सोने के पात्र--दोषों को नष्ट करने वाले, आंखों की ज्योति को बढ़ाने वाले एवं हितकारी होते हैं।

चांदी के पात्र--आंखों के लिए लाभदायक, पित्त, गर्मी को नष्ट करने वाले, अर्थात् शीतल होते हैं।

कांसे के बर्तन--बुद्धि को बढ़ाने वाले और रुचि को बढ़ाने वाले और रक्त एवं पित्त को स्वस्थ करने वाले होते हैं।

पीतल के बर्तन--स्वभाव में गरम होते हैं। कृमि एवं कफ की अधिकता को नष्ट करते हैं। पीतल के बर्तन कलयी किए हुए हों,

तभी उनमे खट्टी चीज डालनी चाहिए, नही तो विष हो जाएगी।

लोहे एव कांच के बतन —बल को बढ़ाने वाले होते हैं। पाडु रोग, कामला को भी नष्ट करते हैं।

पत्थर एव मिट्टी के पात्र—दरिद्रता की वृद्धि करने वाले माने गये हैं।

लकड़ी के पात्र—लकड़ी के पात्रो म किया हुआ भोजन रुचिकारी एव कफ को बढाने वाला होता है।

पत्तो की पत्तलें—रुचि को बढ़ाने वाली तथा आहार के विष को नष्ट कर देती हैं।

काच और प्लास्टिक स बने पात्र शीतल होते हैं।

उपयोगी पात्र

विभिन्न प्रकार के पेय पदार्थों का सेवन चादी के बतनो म लाभदायक होता है। घी का उपयोग काले लोहे के बतन म करना चाहिए। आजकल इसके लिए स्टेनलेस-स्टील के बतन उपयोगी है। कन्द मूल फल आदि का सेवन केला के पत्ते, ढाक, बरगद, महुआ आदि के पत्तो पर रखकर करना चाहिए तथा चिपकने वाले पदार्थ एव रूक्ष पदार्थों का प्रयोग सोने के बतनो म लाभकारी होता है।

गरम करके ठडा किया हुआ दूध ताम्र के पात्र म सेवन करना चाहिए। पानी शबत एव शराब का सेवन मिट्टी क पात्रो म करना चाहिए। शक्कर के पदार्थ शहद से मिले हुए द्रव्य और खट्टे और कुछ गाढ़े भोजन के पदार्थों का सेवन चीनी काच और प्लास्टिक के स्वच्छ बतनो म करना चाहिए।

जल का सेवन तो ताबे क बतनो म ही करना चाहिए इसके अभाव म मिट्टी का बतन बना उपयोगी रहता है।

पात्रो की शुद्धि

दूषित पात्रो की शुद्धि मिट्टी से अच्छी प्रकार साफ करने तथा जल स धोने के उपरान्त हो जाती है।

साने के पात्र केवल जल से ही शुद्ध हो जाते है।

चादी के बर्तन, चीनी के बर्तन तथा सीप आदि के बर्तन भी जल से ही शुद्ध हो जाते हैं।

तांबा, लोहा, कांसा, पीतल, रांगा, जस्ता के बर्तनो की शुद्धि विभिन्न प्रकार के क्षार द्रव्यो द्वारा तथा इमली के पानी आदि से करनी चाहिए। इनकी शुद्धि पानी मे डुबाकर रखने से भी हो जाती है। मिश्रित धातुओ के पात्र अच्छी प्रकार पोछने से शुद्ध होते है।

लकडी के बने बर्तन छीलने से शुद्ध हो जाते है।

भोजन के नियम

प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति के लिए तथा रोगी प्राणियो को आहार-विधि जानने की आवश्यकता है। साधारणत प्रत्येक को गरम, स्निग्ध, मात्रापूर्वक और अपनी प्रकृति के अनुसार तथा पहले खाए भोजन के पच जाने पर ही प्रिय भोजन करना चाहिए।

अतिशीघ्रता से बहुत देर लगाकर, ज्यादा बोलते हुए या ज्यादा हसते हुए भोजन नही करना चाहिए। भोजन करते समय उसी मे ध्यान लगाए रहना आवश्यक होता है।

आहार विधि मे इन बातो का ध्यान रखने की आवश्यकता होती है—

गरम भोजन—स्वादिष्ट लगता है, पेट की अग्नि को तेज करता है। शीघ्र पच जाता है और वायु को बाहर निकाल देता है। कफ को सुखाने का गुण भी गरम भोजन मे होता है अत यह लाभकारी होता है। गरम का अभिप्राय जलता हुआ गरम नही है।

स्निग्ध भोजन—यह भी गरम भोजन के गुण के समान ही गुणकारी होता है। यह विशेषत बल को बढाने वाला और शरीर को दृढ करने वाला होता है। चिकने पदार्थों के सेवन से शरीर का वर्ण भी साफ निखर उठता है।

भोजन का क्रम—सर्वप्रथम मीठे पदार्थों को खाना चाहिए।

उसके बाद खट्टे और फिर नमकीन पदार्थों का सेवन करना चाहिए। बाद में कड़वे, तीखे और कसैले रस वाले पदार्थों को खाना चाहिए। लेकिन आंवला निर्दोष द्रव्य होने के कारण कभी भी सेवन किया जा सकता है।

भोजन करने से पहले अदरक एवं नमक मिलाकर खाना परम हितकारी है। यह अग्नि को प्रदीप्त करने वाला (भूख को बढ़ाने वाला) और रुचिकारी जीभ और गले को शुद्ध करने वाला होता है।

भोजन के अन्त में दूध का सेवन करना चाहिए अन्त में दही का सेवन उपयोगी नहीं होता। नमकीन, खट्टे, मिर्च वाले, गरम तासीर वाले पदार्थों के सेवन से जो पेट में जलन पैदा होती है, उसे शांत करने के लिए मधुर पदार्थ का अन्त में सेवन करना बहुत उपयोगी होता है।

निषिद्ध भोजन—जो आहार अपवित्रता से बना हो या बाद में अपवित्र हो गया हो तथा जिसमें दूषितता आ गयी हो और जो किसी का जूठा हो ऐसे आहार को एवं जिस भोजन में कंकड़ बाल, मिट्टी आदि गिर गये हों और जो मन के विरुद्ध हो जो एक दिन का बासी हो स्वाद रहित और दुर्गन्धित हो ऐसे आहार का त्याग देना चाहिए। ठण्डा हो जाने पर पुनः गरम किया भोजन भी बहुत-से गुण खो देता है। जो आहार भीग या पसीज गया हो, उसे भी त्याग देना चाहिए।

किनका भोजन निषिद्ध है—मृत व्यक्ति का भोजन या जो मृत्यु के निकट है उसका भोजन नहीं करना चाहिए। जो व्यक्ति अत्यन्त क्रोधी है अथवा पत्नीभक्त, नपुंसक, पतित कठोर हृदय पापी, दुश्मन, वेश्या द्यूत (छलिया) तथा कंजूस व्यक्ति का आहार ग्रहण नहीं करना चाहिए।

भोजन की मात्रा

जो व्यक्ति भोजन का ग्रहण अपनी शरीर की आवश्यकता के

अनुसार उचित मात्रा मे करता है अर्थात् जितनी मात्रा म ग्रहण किया हुआ आहार ठीक प्रकार से पाचन हो जाये वही मात्रापूवक आहार कहलाता है।

यह मात्रापूवक ग्रहण किया हुआ आहार ही शरीर के लिए हितकारी हाना है। आहार की मात्रा प्रत्यक व्यक्ति की पाचकाग्नि पर निभर हाती ह। जा आहार शरीर को किसी भी प्रकार की बाधा पहुचाये बिना ठीक प्रकार से समय पर पच जाता है वही उम व्यक्ति की योग्य आहार मात्रा जाननी चाहिए। इसके अतिरिक्त आहार की मात्रा द्रव्या क हल्के व भारीपन पर भी निभर हाती ह। जैसे—चावल मूग आदि धान्य तथा पक्षिया म लवा गौरैया एव पशुआ म हिरन, खरगोश य सभी स्वभावत ही हल्के हाते है।

इसी प्रकार उडद क पत्र्य और उसकी पीठी गन्ना एव उसके बने पदाथ, दूध आर दूध स बनी मलाई रबडी, खाआ आदि आहार-द्रव्य तथा आनूप देश क एव जलीय प्राणिया के मास स्वभावत ही भारी हात हैं।

हल्के द्रव्या म वायु आकाश, अग्नि तत्त्व की अधिकता होती है। भारी पदार्थों म पृथ्वी, जल तत्त्व की अधिकता रहती ह। अत हल्के पदाथ स्वभावत हितकर होत ह। भारी द्रव्य अग्नि को मन्द कर देते हैं और यदि अधिक मात्रा म सवन कर लिय जायें ता अग्नि क विकार पैदा कर देत हे।

आगे आहार की मात्रा का विस्तत विवेचन किया गया है। अत प्रत्यक व्यक्ति के लिए आवश्यक ही नहीं परमावश्यक भी ह कि वह उचित प्रकार अपनी प्रकृति, स्वभाव, वाय तथा दश के अनुरूप अपन आहार का निश्चित करे।

प्राय लोगा का यह प्रश्न रहता ह कि आहार की मात्रा क्या हो ?

भोजन हम नित्यप्रति करते हैं। हम जानत हैं कि इसी भाजन से शरीर मे रस, मास, मेद, अस्थि (हडडिया), मज्जा और शुक्र—

म धातुएं बनती हैं। शरीर की शक्ति भी आहार ही है। प्रतिदिन की सभी शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएं आहार पर ही अवलम्बित हैं। अतः किसी मुख्य वस्तु का कितनी मात्रा में सेवन करें, जो हमारे लिए उपयोगी सिद्ध हो सके यह जानना बहुत आवश्यक है।

मात्रा—जहां तक उचित मात्रा का सवाल है, वहां हमें प्रत्येक व्यक्ति का विचार करके मात्रा का निर्णय करना चाहिए। मात्रा तय करते हुए इन बातों का ध्यान में रखना आवश्यक है—

प्रकृति—भोजन करने वाले व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार पदार्थों की मात्रा निर्धारित की जा सकती है अर्थात् उसका गर्म का स्वभाव है, सर्दी का स्वभाव है या मध्यम स्वभाव है।

आहार द्रव्य—भोजन के पदार्थों के हल्के या भारी, ठण्डे या गरम आदि गुणों से भी भोजन की मात्रा निर्धारित हो सकती है, भारी पदार्थ कम मात्रा में और हल्के अधिक मात्रा में खाए जा सकते हैं।

देश—जो व्यक्ति जिस देश में रहता है उस देश के अनुसार ही आहार की मात्रा निर्धारित होती है। जैसे उत्तर भारत वालों के लिए चावल की कम मात्रा और दक्षिण भारत वालों के लिए चावल की अधिक मात्रा चाहिए।

ऋतु—प्रत्येक आहार द्रव्य की मात्रा ऋतु पर भी आधारित होती है। जैसे सर्दियों में गरम तासीर वाले भोजन के पदार्थ अधिक खाये जा सकते हैं और गर्मियों में कम खाये जाने चाहिए—बादाम, किशमिश, काजू, अखरोट आदि जिस मात्रा में सर्दियों में खाए जा सकते हैं उतनी मात्रा में गर्मियों में नहीं खाए जा सकते।

अवस्था—स्त्री और पुरुष भेद से तथा बालक, युवा एवं वृद्ध के अन्तर के अनुसार आहार में भिन्नता होती है।

कार्य—व्यक्ति किस प्रकार की दिनचर्या रखता है, अर्थात श्रम प्रधान है या बुद्धिप्रधान या फिर विश्राम प्रधान, इन बातों पर भी भोजन की मात्रा निर्धारित होती है।

पूर्वोक्त सभी पहलुओं पर जब हम विचार करते है, तब आहार की मात्रा सदैव भिन्न भिन्न होनी स्वाभाविक है।

योग्य मात्रा—निष्कर्ष यही है कि जिस आहार-द्रव्य की जितनी मात्रा एक व्यक्ति ठीक प्रकार से पचा सके या जो आहार-मात्रा ठीक प्रकार से शरीर मे हजम हो जाती है, वही उस व्यक्ति की योग्य मात्रा है।

अति भोजन से हानि—जो मनुष्य भोजन के रसो के स्वाद मे पड़कर अधिक मात्रा मे भोजन कर लेते है, वह अधिक मात्रा मे खाया आहार तो निरर्थक होता ही है, साथ ही पाचन (हजमा) भी बिगाड़ देता है।

अल्प भोजन से हानि—जो व्यक्ति हमेशा ही कम मात्रा मे भोजन करते है, या प्राय उपवास करते रहते है उनके आहार रस का पर्याप्त मात्रा मे निर्माण न होने से खून, मास, चर्बी आदि धातुएं भी पूरी तरह से नही बन पाती। फलस्वरूप दैनिक जीवन मे जो शक्ति खर्च होती है, उसके ह्रास की पूर्ति न होने के कारण शरीर दुर्बल हो जाता है और व्यक्ति दिन प्रतिदिन कमजोरी, शरीर मे पीड़ा, आखो के आगे अधेरा, उत्साह और स्फूर्ति की कमी आदि अनुभव करने लगता है। अत हितकारी भोजन और मात्रानुसार भोजन हमेशा ही आरोग्य प्रदान करने वाला होता है।

आयुर्वेद मे कहा गया है कि भोजन की मात्रा निर्धारित करते हुए मनुष्य के—(१) दोष (वात, पित्त, कफ), (२) जठराग्नि (३) शारीरिक बल, (४) उम्र, (५) बीमारी (यदि कोई हो तो), (६) खाद्य-वस्तु के तत्त्व, (७) कोष्ठ (टट्टी खुलकर आने का स्वभाव है या कब्जी रहने का स्वभाव)—इन सात बातो पर अवश्य विचार करना चाहिए।

आहार-भेद

भोजन के निर्माण मे, आहार-द्रव्यो की कुछ बातें विशेष रूप से

ध्यान मे रखनी आवश्यक होती हैं। जैसे गेहू, चावल, जौ, बाजरा, मूग, उडद, चना आदि द्रव्य एक वर्ष पुराने ग्रहण करना लाभकारी है। शास्त्रो मे ऐसा निर्देश किया गया है। क्योकि नया धान्य प्राय भारी माना गया है।

चावल को यदि अधिक पानी डालकर उबाला जाय, बाद मे उसके माड को निकाल दिया जाये तो यह भात हल्का होता है। और यदि चावल को दूध या मास आदि मे पकाया जाय तो यह भारी हो जाता है।

छिलकायुक्त दालें अधिक शक्तिवर्धक होती है।

मासाहार

युवावस्था के पशु-पक्षियो का ताजा मास श्रेष्ठ होता है। जो प्राणी स्वाभाविक मृत्यु से मर चुका है, अत्यन्त दुबला या अत्यन्त मोटा हो बूढा हो अति छोटी आयु वाला हो, विष के द्वारा मरा हो, बाघ या सर्प द्वारा काटा गया हो उस प्राणी का मास कभी भी सेवन नही करना चाहिए।

साधारणत मास रस (शोरबा) धातुओ को पुष्ट करने वाला होता है।

बकरे का मास—प्रमेह (पेशाब की बीमारी) को नष्ट करने वाला और भारी होता है।

कबूतर का मास—पौष्टिक बलवीर्यवर्धक, वात एव रक्त दोष को नष्ट करने वाला होता है।

मुर्गी का मांस—भारी होता है बल को बढाता है लेकिन कफ को उत्पन्न करता है।

अण्डा—हल्का, वीर्यवर्धक है। सर्दी हो जाने पर खासी मे लाभकारी है।

मछलियां—प्राय वातनाशक एव बलवीर्यवर्धक होती है।

शाकाहार

रोटी—गेहूं की रोटी हल्की पौष्टिक वीर्यवर्धक और तीनों दोषों को नष्ट करती है।

पूरी—धातु को पुष्ट करने वाली तथा वायु और पित्त को नष्ट करती है। लेकिन अधिक खाने से अफारा पेट-दर्द बदहजमी आदि कष्ट हो जाते हैं।

कचौड़ी—रक्त पित्त तथा आंखों की बीमारियों में लाभदायक है। यह पाचन में भारी होती है। सीमित मात्रा में ही खानी चाहिए।

धान्य पदार्थ

मूंग—हल्की पौष्टिक तथा कुछ वायु को बढ़ाने वाली होती है। यह आंख की बीमारियों में लाभकारी है। यह जल्दी हजम होती है। रोगी और वृद्ध को भी दी जा सकती है।

चना—यह भारी और गरम तासीर वाला होता है। वायु को दूर करता है लेकिन अधिक खाने से वायु बढ़ाने वाला होता है कफ की बीमारी रक्त पित्त और उपदंश (सुजाक) को नष्ट करता है।

मटर—पौष्टिक वायुकारक होती है। यह कफ एवं पित्त को शान्त करती है।

अरहर—भारी मल को रोकने वाली साधारण वायुवर्धक एवं कफ पित्त को नष्ट करती है। बुखार खांसी उल्टी मुंह के छाले हृदय की बीमारी और बवासीर में लाभकारी है।

उड़द—भारी दस्त साफ लाने वाली रुचिकर पौष्टिक वीर्यवर्धक कफ तथा पित्त को बढ़ाता है। यह मां के दूध को भी बढ़ाने वाली होती है।

बाजरा—यह गरम होता है पेट की अग्नि को बढ़ाता है और वायु को नष्ट करता है। शरीर की शक्ति को भी यह बढ़ाता है तथा मांस की वृद्धि करके शरीर को सुन्दर बनाता है। धान (चीर) का

यह पुष्ट करता है। गरम होने के कारण शीत ऋतु में इसका उप-योग हानिकारक नहीं हो सकता। इसके सेवन से तृप्ति होती है तथा यह रुचिकर एवं स्वादिष्ट भी लगता है।

अति पौष्टिक पदार्थ

गाजर—यह अत्यन्त पौष्टिक है। इसको शाक एवं फल दोनों के रूप में काम में लाया जा सकता है। यह शरीर को सुदृढ बना कर त्वचा को सुन्दर एवं मुलायम बनाती है। गाजरपाक वीर्य को बढाता है, खून को शुद्ध करके खून का शरीर में अधिक संचार करता है मस्तिष्क की शक्ति को बढाकर बुद्धि को विकसित करता है। गाजर में आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से सभी जीवनीय तत्त्व मौजूद हैं। इसका सेवन करने के बाद यदि दूध पिया जाय तो अति लाभकारी सिद्ध होता है। पीलिया क्षयरोग तथा बवासीर में भी यह लाभकर है। बालकों के लिए यह अति उपयोगी है परन्तु इसका उपयोग उबालकर नहीं करना चाहिए क्योंकि उबालने से इसके कुछ पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।

खजूर—सर्व-सुलभ मेवा है जो अत्यन्त शक्तिवर्धक है। यह स्वाद में मीठी होती है। इसमें चिकनाई अधिक होती है। कम यह भारी होती है लेकिन रुचि को बढाती है। खून एवं धातु को बढाने वाली है। इससे हृदय को ताकत मिलती है। खासी श्वास, रक्त पित्त, पेट की वायु इसके सेवन से नष्ट होती है। जो व्यक्ति कुछ भी नहीं खा सकता जिसे उल्टियां हो जाती है उसे भी खजूर देने से पच जाती है। जिसको दस्त साफ नहीं होता वह यदि खजूर खाकर ऊपर से दूध पी ले तो दस्त साफ हो जाता है। खजूर के सेवन से मिर्गी की बीमारी भी दूर हो जाती है।

जो लोग खजूर का नियमित रूप से सेवन करते हैं उनके मुखड़े का रंग भी लाल हो जाता है।

अन्न व जल

संसार के निर्माण में जिस प्रकार जल का महत्त्व है, उसी प्रकार हमारे शरीर के निर्माण में भी जल का विशेष महत्त्व है। जल का कार्य निर्माण तक ही समाप्त नहीं हो जाता अपितु हमारे शरीर में जल स्वयं जीवन का एक रूप माना गया है। जल के बिना प्राणिमात्र की स्थिति असम्भव हो जाती है।

जीवन के लिए अन्न ग्रहण मनुष्यों के लिए आवश्यक होता है, लेकिन वायु और जल तो प्राणिमात्र की मूलभूत आवश्यकताओं में से हैं। जल इतना उपयोगी पदार्थ है कि हमारे शरीर में पहुंचकर इसका क्या प्रभाव होता है इसका ज्ञान हम भली प्रकार तब होता है जब, कुछ समय के लिए हम प्यासे रहें। यदि शरीर को समय पर जल न मिले, तो जीभ का सूखना, बेचैनी, आंखों के आगे अंधेरा छा जाना, आवाज रुकना, इंद्रियों की क्षीणता आदि अनेक लक्षण पैदा हो जाते हैं। जल पीते ही शरीर में जान आ जाती है।

वैसे तो हमारे सभी आहार पदार्थों में जल की स्थिति प्रायः कम अधिक ही रहती ही है, फिर भी जल का जल रूप में सेवन करना अनिवार्य होता है।

इतने आवश्यक पदार्थ का यदि हम नियम के विरुद्ध सेवन करें, तो भी यह रोग उत्पन्न कर सकता है। जो लोग उष्ण प्रकृति के हैं, उन्हें जल का अधिक सेवन हानि नहीं करता, क्योंकि उनके शरीर की ऊष्मा जल को सुखाती रहती है। परन्तु जिनका स्वभाव बाई बादी (वात कफ) का है, उन्हें अधिक जल नहीं पीना चाहिए।

अन्न के साथ जल का सेवन करना आवश्यक है। जो भी अन्न हम ग्रहण करते हैं, उसका पाचन तभी सम्भव होता है, जब जल वहां पहुंचकर उसके मथन में सरलता पैदा कर दे।

भोजन के साथ जल का बिल्कुल उपयोग न करने से अन्न सूखा ही पेट में पड़ा रहता है और उसका अच्छी प्रकार से पाचन नहीं होता। वह सूखा अन्न पेट में पीड़ा भी उत्पन्न करता है।

यदि अन्न के साथ अधिक मात्रा में जल का सेवन किया जाय, तो वह अन्न द्रव्य रूप होकर आंतों की क्रिया में सहयोगी सिद्ध न होकर उसी प्रकार अन्न को बाहर निकाल देता है, अर्थात् यह दोनों ही प्रक्रियाएं पेट की अग्नि को मन्द करने वाली सिद्ध होती हैं।

अन्न के सम्यक् पाचन के लिए अन्न ग्रहण करते समय बीच-बीच में थोड़ा थोड़ा जल ग्रहण करते रहना चाहिए। जिससे अन्न आमाशय में भली प्रकार फूल जाए और अच्छी तरह मथा जाए। साथ ही भोजन के साथ थोड़ा थोड़ा जल पीने से आमाशयिक रस का ठीक प्रकार से निर्माण होता है। इससे आंतों में भी रूक्षता उत्पन्न नहीं होती और जिगर में भी गरमी पैदा नहीं होती। अन्न-रस से खून बनता है। तदनन्तर शरीर की समस्त धातुओं का क्रमश निर्माण होकर उसका पोषण होता है। शरीर की धातुओं का वर्णन आयुर्वेद में इस प्रकार किया गया है—अन्न से रस, रस से खून, खून से मांस, मांस से मेद (चर्बी), मेद से अस्थि (हड्डी), अस्थि से मज्जा (हड्डी के बीच की चिकनाहट) और मज्जा से वीर्य और रज उत्पन्न होता है।

यदि ठीक समय पर भोजन किया जाए, पहले किए हुए अन्न का पाचन हो गया हो, ठीक अच्छी प्रकार से भूख लगती हो और यह शरीर यन्त्र अपना कार्य ठीक करता हो तो भोजन करना चाहिए। तब इस भोजन से सभी इन्द्रियों को बल मिलता है और मन भी प्रसन्न रहता है। इससे व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएं भली प्रकार से होती रहती हैं।

अध्याय ४

भोजन के बाद स्वास्थ्यवर्धक क्रियायें कौन-सी हैं ?

भोजन करना हमारा और आपका प्रतिदिन का काम है, लेकिन इसके बाद की आवश्यक क्रियाओं पर ध्यान देना भी हमारे और आपके लिए आवश्यक है। आज हम देखते हैं कि बहुत-से व्यक्ति भोजन के बाद के आचार-नियमों का पालन न करने के कारण ही अनेक प्रकार की बीमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं।

दैनिक क्रियायें

पानी पीजिए—भोजन के उपरान्त सबसे प्रथम यह आवश्यक होता है कि जो भी आहार ग्रहण किया गया है, उसका आमाशय में ठीक प्रकार से पाचन हो, इस दृष्टि से पर्याप्त पानी पीना चाहिए। इससे आहार की रूक्षता भी नष्ट हो जाती है तथा पानी मिलने से रस की उत्पत्ति की क्रिया ठीक तरह से होती है और आहार का जो भाग मलरूप धारण करता है उसमें भी सूखापन नहीं आता। भोजन के बाद पानी पीने से तृप्ति होती है एवं मन प्रसन्न हो जाता है।

कुल्ला करना—मुख की शुद्धि के लिए तथा दूषित पदार्थों को मुंह से निकालने के लिए कुल्ला करना बहुत जरूरी होता है। साथ ही इससे दांतों के अन्दर फंसे हुए आहार-पदार्थ के कण भी निकल

जाते हैं। इन दोनों क्रियाओं से दांतों की रक्षा होती है जिसका पाचन पर बड़ा ही हितकर प्रभाव पड़ता है।

दोष प्रकोप—भोजन करने के तुरंत बाद ही कफ की उत्पत्ति होती है, भोजन पचते समय पित्त का प्रकोप होता है और भोजन के पाचन के बाद वायु का प्रकोप आरम्भ होता है।

अतः भोजन के तुरंत बाद कफ की शान्ति के लिए चूना कत्था लगा हुआ पान, सुपारी, इलायची, लौंग आदि के साथ खाना चाहिए। इससे मुख सुगन्धित होता है, गले में एकत्र कफ नष्ट हो जाता है, स्वर की शुद्धि होती है। पान खाने से आहार का पाचन भी ठीक प्रकार से होता है। पान के पत्ते का रस हृदय के लिए भी हितकर होता है। लेकिन जो व्यक्ति रक्त पित्त की बीमारी से ग्रस्त हों, जिन्हें मूर्च्छा, चक्कर आता हो, प्यास अधिक लगती हो, जिनका मुंह सूखता हो, उन्हें पान नहीं खाना चाहिए।

वायु सेवन—भोजन के बाद शुद्ध वायु का सेवन अति लाभकर होता है। मन्द वायु का सेवन अधिक हितकर माना जाता है। यदि बहुत तेज हवा, आंधी या वर्षा हो, तो बाहर नहीं जाना चाहिए।

यदि भोजन के बाद कम-से कम पांच सौ कदम टहला जाय तो वायु सेवन का काम भी हो जाता है और अन्न के पाचन में भी आमाशय को बड़ी मदद मिल जाती है। इससे पेट में भारीपन पैदा नहीं होता। लेकिन भोजन खाकर तेज-तेज नहीं चलना चाहिए, इससे बायीं तरफ दर्द हो सकता है।

विश्राम—टहलने के बाद विश्राम किया जाता है, लेकिन भोजन के बाद विश्राम हमेशा बायीं करवट लेटकर ही करना चाहिए।

खाट पर लेटकर विश्राम करने से वायु, पित्त एवं कफ तीनों दोष शांत होते हैं। तख्त पर विश्राम करने से वायु कुपित हो जाता है, लेकिन भूमि पर विश्राम करने से धातु की वृद्धि होती है।

वृद्धावस्था में विश्राम के समय शरीर दबाने की क्रिया भी कराई जा सकती है। इससे खून का दौरा ठीक प्रकार से होता है

शरीर सुदृढ बनता है और त्वचा भी मुलायम बनती है। इसस वायु एव कफ नष्ट होकर थकान दूर होती ह। नीद अच्छी आती है और मन प्रसन्न रहता है। इससे शरीर की वेदना भी नष्ट होती है और स्फूर्ति का सचार होता ह।

शयन—दिन के भोजन के बाद सोना नही चाहिए क्योकि दिन म सोने से कफ की वृद्धि होती ह। फिर भी गरमी के दिनो म रात छोटी होने के कारण नीद पूरी न हुई हो तो दिन म सो सकते हैं। लेकिन अन्य ऋतुओ म तो दिन म कदापि नही सोना चाहिए। हा, भोजन के बाद कुछ मिनट के लिए लेटना लाभकारी होता ह।

रात को भोजन के बाद उपयुक्त सभी क्रियाए सम्पन्न होन पर विश्राम के समय शयन करना हितकारी होता है।

क्या न करें—भोजन के तुरन्त बाद योगासन और दौडना तैरना आदि व्यायाम नही करने चाहिए। धूप म बैठने या चलने आग के पास बैठने गाना गाने स्नान तथा सम्भोग की क्रियाय भी नही करनी चाहिए। इन सभी क्रियाओ का निषेध भोजन के बाद दो घण्टे तक के लिए माना गया ह।

यदि उपयुक्त विधि से भोजन के बाद की क्रियाए की जाए तो बहुत से रोग उत्पन्न नही हो पायेंगे और आप स्वस्थ जीवन बिता सकेंगे।

आहार का पाचन

आहार हमारे जीवन के लिए अत्यन्त आवश्यक ह। इसके बिना हमारा जीना कठिन ह। लेकिन इसी आहार का यदि विधि विधान से सेवन न किया जाए तो अनेक रोग भी उत्पन्न हो जाते ह। आहार के सम्बन्ध म मात्रा काल देश प्रकृति ऋतु द्रव्य की विविधता आदि अनेक बातो का विचार आवश्यक होता है। उसी प्रकार आहार के पच जाने पर ही दुबारा भोजन करना ठीक रहता ह। इससे विकार पैदा नही होते। जो लोग पहले ग्रहण किये हुए आहार

के बिना पचे ही दुबारा आहार कर लेते हैं, उनका आहार ठीक प्रकार से नही पचता। अत प्रत्येक आहार के मध्य म कम-से-कम ३ घटे का समय अवश्य खाली रहना चाहिए।

आहार पचने के लक्षण

जब ग्रहण किया हुआ आहार ठीक प्रकार से पच जाता है, तब शुद्ध डकार आने लगती हैं तथा तब खट्टी डकार नही आती। शरीर में हल्कापन आ जाता है एव उत्साह की वृद्धि होती ह। सवेरे दस्त भी साफ होता है, भूख अच्छी प्रकार से लगती है तथा प्यास भी लगने लगती है।

प्रतिदिन शारीरिक एव मानसिक क्रियायें होते रहने स आहार शीघ्र पच जाता है तथा धातुओं का निर्माण भी ठीक प्रकार से होता रहता है। परिणामस्वरूप दिन मे किया हुआ भोजन दूषित नही होता, लेकिन रात का शारीरिक एव मानसिक विश्राम मिलने क कारण भोजन देर से हजम होता है। अत रात के समय कम मात्रा म भोजन करना चाहिए।

युक्ताहार (उचित भोजन)

जो आहार पेट म किसी भी प्रकार की पीडा उत्पन्न न करे, हृदय की गति म भी भारीपन या रुकावट न लाए, पसलियो पर दबाव एव फुटन की स्थिति पैदा न करे पेट मे भारीपन पैदा न करे और इन्द्रियो को प्रसन्न करे वह उचित आहार है। इसके अतिरिक्त जो आहार भूख और प्यास अच्छी प्रकार स लगाए तथा चलने दौडने बोलने हसने, श्वास लेने एव छोडने म किसी भी प्रकार की बाधा उत्पन्न न करे वह उचित आहार है। जिससे मल मूत्र का समय पर त्याग हो बलबुद्धि की वृद्धि हो वही योग्य आहार होता है।

आहार के पाचन का परिणाम

विभिन्न प्रकार के आहार-पदार्थ होते हैं। कोई खाने के रूप म,

गाई चबाने के रूप में, काई पीने व गाई चाटने के रूप में प्रयोग में आते हैं। इन चारों ही प्रकार की क्रियाओं के द्वारा सर्वप्रथम आहार का मुख में ही भली प्रकार से लालास्राव के साथ सम्मिश्रण होता है। *यह लालारस आहार के पाचन में सहायक होता है।*

आहार के पाचन की क्रिया आमाशय में पहुंचने तक साधारण रूप से होती ही है विशेष रूप से पाचन क्रिया आमाशय में पहुंचने पर होती है। मुख से आमाशय तक आहार पर मधुर रस का अधिक प्रभाव रहता है। आमाशय में आहार अच्छी प्रकार मथा जाता है, इस मन्थन की क्रिया में आमाशय का खट्टा रस भी आहार द्रव्य के साथ मिलकर सम्पूर्ण आहार को खट्टा कर देता है और पाचन विशेष रूप से होने लगता है। तदनन्तर वह आहार पक्वाशय की ओर जाता है, वहां उसे पित्त (बाईल) और क्लोमरस (पोन्क्रियाटिक-जूस) मिलता है। पित्त की प्रधानता के कारण कुछ पका अन्न रस कड़वा हो जाता है। साथ ही आतें भी पकाने में अपना सहयोग देती हैं।

पाचन होने पर जो रस बनता है वह रस वाहिनियों में भेजा जाता है तथा यकृत (जिगर) में पहुंचने पर उससे रक्त का निर्माण होता है। यह रक्त रक्त-वाहिनियों के द्वारा समस्त शरीर में फैल जाता है और समस्त धातुओं में पहुंचकर पांच भौतिक अग्नियों के द्वारा पकाया जाता है, जिससे सभी धातुओं के अन्दर व्याप्त पांच तत्वों के अंशों को पूर्ण करता है। शरीर में निरन्तर होने वाला धातुओं का क्षय उपर्युक्त प्रक्रिया से पूर्ण होता रहता है। इसीसे शरीर की समस्त धातुएं भी बढ़ती हैं और बल की वृद्धि होती है।

उपर्युक्त क्रिया में जठराग्नि (अन्न को पचाने वाली अग्नि) के द्वारा पाचन होने पर आहार दो रूपों में विभक्त हो जाता है—

(१) सार को रस कहते हैं।
(२) असार को मल कहते हैं।
(१) सार रस से रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और वीर्य

एव ओज का निर्माण तथा पोषण होता है। इस सार भूत रस से शरीर की संधिया, स्नायु तथा मांसपेशिया आदि भी पुष्ट होती हैं। इसी रस के द्वारा शरीर म स्थित पच तत्वा का भी पोषण होता है।

(२) असार भाग ही समस्त शरीर के बालो का तथा नख आदि का पोषण करता है और शौच मूत्र, पसीना कान का मल आख की गीद, नाक का मल, जननेन्द्रिया का मल आदि के रूप मे बाहर निकलता रहता है।

इसीलिए हितकर आहार शरीर के पोषण म सहायक सिद्ध होता है। उसीस शरीर एव मन स्वस्थ रहकर सभी कार्यों मे यो य रूप मे प्रवत्त होता रहता है। और अहितकारी आहार रोग को उत्पन्न करने वाला होता है।

भोजन के रसो का शरीर पर प्रभाव

हम सभी यह भलीभाति जानते है कि हमारा यह शरीर पच महाभूतो म निर्मित है। इसी प्रकार ससार के सभी आहार द्रव्य पच महाभूतो मे ही निर्मित होते हैं।

य पच महाभूतमय आहार जठराग्नि (जो आहार का पाचन करती है) और धातुओ की अग्नि द्वारा अच्छी प्रकार पककर अपने गुणो से शरीर को पुष्ट करते ह।

प्रत्येक व्यक्ति की प्रकृति अलग अलग होने स जिन गुणो वाले द्रव्यो स धातुओ का सम्वद्धन हो उन्ही गुणो वाले आहार द्रव्य हिताहार द्रव्य कहलाते है।

हम जो कुछ भी भोजन करते हैं उसस क्रमश रस रक्त मास मेद अस्थि मज्जा एव शुक्र य सात धातुए बनती हैं और य शरीर का पोषण और सवधन करती हैं।

अब विचार यह करना है कि इन सात धातुओ का शरीर पर किस रूप म और कैसा प्रभाव पडता है। सर्वप्रथम हम यह जानना आवश्यक है कि जिन आहार द्रव्यो को हम ग्रहण करते हैं व सभी

पदार्थ रसों की उत्पत्ति करते हैं या वे स्वयं रसों से युक्त होते हैं। जहां तक इस प्रश्न का सम्बन्ध है, इसे निर्विवाद रूप से मानना होगा कि पदार्थों में ही उनके रस छिपे होते हैं। अर्थात् प्रत्येक खाद्य पदार्थ में उसका रस निहित होता है।

अब प्रश्न यह उठता है कि इन रसों की उत्पत्ति विभिन्न पदार्थों में पृथक् पृथक् किस प्रकार से होती है।

रसों की उत्पत्ति—जिन पदार्थों में जल एवं पृथ्वी का अंश अधिक होता है उनमें मधुर (मीठा) रस, तथा जिनमें पृथ्वी और अग्नि तत्त्व का अधिक समावेश होता है उनमें अम्ल रस उत्पन्न होता है। इसी प्रकार वायु तथा अग्नि की अधिकता से कटु (चपरा) रस, जल और अग्नि की अधिकता से नमकीन (लवण) रस, वायु और आकाश के गुणों की अधिकता से कड़वा (तिक्त) रस और पृथ्वी तथा वायु के गुण की अधिकता से कषाय (कसैला) रस उत्पन्न होता है।

भोजन में, शरीर की आवश्यकता के अनुसार एवं व्यक्ति की अपनी प्रकृति के अनुरूप, योग्य रूप से इन रसों का सेवन करना आवश्यक होता है और भोजन गुणों की वृद्धि करता है। लेकिन अधिक या कम मात्रा में इन रसों का सेवन किया जाए तो वही रोग का कारण भी बन जाता है। वास्तव में आजकल भोजन के इन रसों का अधिक या कम मात्रा में सेवन करना ही रोगों का मुख्य कारण प्राय माना जाता है। अतः हम यदि भोजन के रसों को ठीक प्रकार से जानकर और उचित मात्रा में सेवन करें तो सम्भव है बहुत से रोग उत्पन्न ही न हों, क्योंकि इन रसों से शरीर में पंच महाभूतों की पूर्ति और किसी तत्त्व के बढ़ जाने पर उसमें कमी की जा सकती है।

मधुर रसयुक्त आहार के लाभ—जिन भोजन के पदार्थों का रस मीठा होता है वे रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा शुक्र एवं ओज तथा दूध पिलाने वाली मां के दूध की वृद्धि करते हैं। यह

मीठा रस आयु को बढाता है, हृदय एवं नाड़ी क्रिया की शक्ति की वृद्धि करता है।

यह बलकारक और आत्मा के लिए हितकारी, केशवर्द्धक और त्वचा के लिए भी लाभकर होता है। यह गले के लिए रुचिकर और रस तथा रक्त का शावक माना गया है। यह हड्डियों को जोडने में और घाव को भरने में भी समर्थ है। पित्त, विष, प्यास तथा जलन को शान्त करता है वायु को नष्ट करता है। यह मीठा रस बालक, वृद्ध कृश तथा रोग आदि से क्षीण हुए व्यक्तियों का विशेष हितकारी होता है। चक्कर आने की बीमारी को दूर करता है। यह तृप्तिदायक, शक्तिवर्द्धक और शरीर को दृढ बनाने वाला माना जाता है। यह ठण्डा चिकना और भारी गुणों से युक्त होने के कारण नाक, मुख, कण्ठ होठ और जीभ को भी तृप्त करता है।

अतिसेवन से हानि—इससे शरीर में भारीपन और मोटापा बढ़ जाता है। नींद का अधिक आना अग्नि मन्द होकर भूख न लगना मुख और कण्ठ में मांस की वृद्धि गले में सूजन, खांसी श्वास, जुकाम, नजला और नाक का श्लेष्मिक कला की वृद्धि ये सब इसी के दुष्परिणाम हैं।

खट्टे रस के गुण

इससे मुंह हमेशा मीठा सा बना रहता है आवाज भारी हो जाती है शरीर में शैथिल्य की वृद्धि होती है। इसी से गलगण्ड गण्डमाला उल्टी पेट का दर्द शीत-ज्वर पेट का अफारा और पेट में कीड़े पड़ जाना हाथी पांव फोड़े और फोड़ों निकलना, प्रमेह आना वस्ति गुल्म और गले आदि की प्रणालियों में कफ भरा रहना और अपानोत्पत्ति आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

खट्टा रस रुचिकारक, अग्नि का प्रदीप्त करने वाला और आहार का पचाने वाला होता है। खट्टा रस वायु को नष्ट करता है और पेट में उत्पन्न वायु को गुदा मार्ग से बाहर निकाल देता है।

खट्टा रस हृदय के लिए हितकर होता है और मुह मे लार को अधिक मात्रा मे पैदा करता है तथा तुष्टिकर भी है। यह मन को स्फूर्ति देने वाला और शरीर को ताकत देने वाला होता है। इन्द्रियो को दृढ बनाकर काम मे प्रवृत्त करता है।

अवगुण—इससे दातो मे खट्टापन आ जाता है और प्यास अधिक लगना, आखो का सकुचित हो जाना, शरीर मे रोमाच होना, शरीर की शिथिलता, पित्त की वृद्धि, खून मे खराबी पैदा होना माम-पाह आदि रोगो की उत्पत्ति होती है।

जो व्यक्ति कमजोर होते है या जिन्ह घाव लगा होता है, उनमे शोथ (सूजन) उत्पन्न करता है।

इतना ही नही, अग्नि गुण की अधिकता के कारण चोट, घाव जल जाने की अवस्था मे सूजन भी पैदा होती है। हड्डियो का स्थानच्युत हो जाना, अगो का मुड जाना शरीर मे मरोड और पीड़ा आदि उपद्रव भी होते है। यह शरीर के दब जाने या मुड जाने की अवस्था मे शीघ्र ही घाव पैदा कर देता है। इसी खट्टे रस का अधिक सेवन गले, छाती और हृदय मे जलन पैदा करता है।

लवण रस के गुण

भोजन के ये पदार्थ जो नमकीन होते है, स्वाद मे रुचिकर अन्न का दीपन और पाचन करने वाले होते हैं तथा मुख मे और पेट मे गीलापन पैदा करते हैं। मल का जो भाग पेट मे इकट्ठा हो जाता है, उसे लवण रस अलग अलग करके उल्टी या दस्त द्वारा निकाल देता है।

लवण रस पेट की वायु को भी नष्ट करता है। इतना ही नही, यह मूत्र मार्ग को भी शुद्ध करता है एव शरीर के अवयवो को कामल बनाता है। यह मुख की लार को बढाने वाला भारी, चिकना और गरम गुण वाला माना गया है।

हानि—लवण रस पित्त को बढाता है और प्यास अधिक

लगना आख के आगे अधेरा छा जाना, मूर्च्छा, चक्कर आना, शरीर म जलन और मास तथा चमडी मे रोग उत्पन्न करता है। यह शरीर म यदि कही गाठें पड गयी हो तो उन्ह फोडता है और उसके विष प्रकोप को शरीर म फैला दता है।

लवण रस से दात ढीले पड जाते है और खुजली सूजन, शरीर का रग बदल जाना, नपुसक्ता, काय करने मे इन्द्रिया की शिथिलता, शरीर पर झुरिया पड जाना, बालो का सफेद हो जाना, सिर के बाल उड जाना (गजापन) मुह म छाले पड जाना आख आना, खट्टी डकारें आना हृदय म जलन, रक्त पित्त तथा चमडी के अनेक रोग भी उत्पन्न हो जाते है।

कटुरस के गुण

यह आहार का दीपन-पाचन करके दोषो को शुद्ध करता है। स्थूलता आलस्य कृमि, कुष्ठ खुजली आदि रोगो म और खून की खराबी से सम्बन्धित तथा उदर रोगो म लाभकर होता है।

सचित (जमा हुए) मल को एव शरीर के विष प्रकोप को नष्ट करता है। कटु रस को कफनाशक और खून के अवरोध का हटाने वाला माना गया है। इसे हल्का और गरम गुण वाला भी माना गया है।

हानि—यह वीय को दुबल करने वाला होने से पुरुषत्व को क्षीण करता है। इससे मूच्छा, ग्लानि और चक्कर आते है तथा कठ, तालु और शरीर म दाह (जलन) रोग उत्पन्न होते है।

यह शरीर म कपन सुई जैसी पीडा हडफूटन आदि वायु के विकार उत्पन्न करता है।

तिक्त रस के गुण

तिक्त रस अग्नि को प्रदीप्त करने वाला और दोषो को शुद्ध करने वाला होता है। उदर के कृमि, खुजली कुष्ठ, प्यास जलन

चक्कर और बुखार को शांत करता है। साथ ही शरीर के विष के प्रकोप को भी नष्ट करता है।

यदि मां के दूध में कोई विकार हो तो यह उसे भी दूर कर देता है। त्वचा और मांस को दृढ बनाता है तथा मल, मूत्र, चर्बी, पूय, मज्जा, लसीका, पित्त एवं कफ का शोधन करता है। यह रूक्ष, ठण्डा और हल्का होता है।

हानि—तिक्त रस हमारे शरीर की रक्त, मांस, मेद आदि सातों धातुओं का शोषण करता है। तिक्त रस वाले भोजन के अधिक सेवन से मन में ग्लानि होती है और शक्ति का ह्रास होता है।

भ्रम, मुंह का सूखना, शरीर का जकड जाना, गर्दन का जकड जाना, मुंह का लकवा, सिर में दर्द और शरीर में सुई चुभने जैसी पीडा, हड्फूटन, मुख का जकड जाना आदि अनेक वात-व्याधियां तिक्त रस के अधिक सेवन से पैदा होती हैं।

कसाय रस के गुण— कसैला रस दोषों को शान्त करने वाला माना गया है। यह शरीर के क्लेद (गीलेपन) को सुखा देता है और धातु (वीर्य) को पुष्ट करता है।

कफ, रक्त और पित्त की बढी हुई अवस्था को शान्त करने वाला तथा रूखा, शीतल और भारी होता है।

अध्याय ५

सस्ता पौष्टिक आहार

आहार हमारे जीवन का आधार है इसीलिए वेद म ' अन्न व प्राणा " कहा गया है अर्थात प्राणियो के प्राण अन्न मे समाहित होते हैं और आहार-द्रव्या की उत्पत्ति भी पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश के द्वारा होती है और हमारा शरीर भी पंचतत्वमय होने के कारण अपनी शक्ति की पूर्ति आहार द्वारा ही करता है।

यह आहार वनस्पतियो से और प्राणिया से प्राप्त हाता है। पृथ्वी से प्राप्त होने वाले आहार-द्रव्या मे अन्न धान्य, शाक, फल-फूल, कद मूल तेल आदि का समावेश होता है और प्राणिया से प्राप्त होने वाले आहार म दूध दही, घी, मक्खन अडा मछली, मास आदि का समावेश हाता है।

आहार ग्रहण करते समय देश, काल एव आयु तथा प्रकृति का ध्यान रखना नितान्त आवश्यक हाता है और तदनुसार उसम परिवतन करते रहना चाहिए। विपरीत ग्रहण किये हुए आहार विरुद्ध आहार कहलाते हैं। इसका विस्तृत विवेचन हम पूव अध्याय म कर चुके हैं।

साधारणत दैनिक जीवन म धान्या मे गेहू चावल क अतिरिक्त दालो का प्रयाग आवश्यक हाता है। दूध, दही घी और इनसे बने हुए पदार्थ भी पर्याप्त मात्रा म लेने चाहिए। इनसे चिकनाई का अश प्राप्त होने से शरीर की रूक्षता नष्ट होती है और धातुआ का निर्माण ठीक प्रकार से होता है जिसस हृदय की क्रिया ठीक प्रकार से होकर नत्रो की ज्योति को भी बल मिलता है।

विभिन्न प्रकार के हरे शाकों के सेवन से आमाशय व पक्वाशय में पाचन की क्रिया ठीक प्रकार से होती है तथा मन की शुद्धि भी ठीक प्रकार हो जाती है। जीवन में फलों के सेवन से धातुओं का निर्माण ठीक प्रकार से होता है। मांसपेशियां सुदृढ़ होती हैं तथा पुरुषार्थ की वृद्धि होती है।

लेकिन आहार ग्रहण करते समय ऋतुओं के अनुसार परिवर्तन बहुत जरूरी होता है। गर्मी के दिनों में— दोपहर में हलके पतले ठंडे और चिकनाई के पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इनसे जल के भाग की कमी दूर होती है। खाद्य पदार्थों में गेहूं से बने विभिन्न पदार्थ सत्तू, दलिया, चावल, मूंग, अरहर, चना, मटर और ज्वार से बने विभिन्न पदार्थ सेवन करें।

दोपहर के बाद फलों का सेवन करना रक्त का वर्धन करने वाला और स्फूर्तिदायक होता है।

गर्मियों में रात का भोजन दिन की अपेक्षा अधिक हलका होना चाहिए और रात को सोते समय दूध का सेवन भी करना चाहिए।

शीत ऋतु में परिश्रम की क्रियाएं अधिक होने से पेट की अग्नि प्रदीप्त होती है और भूख भी अधिक लगती है। अतः इस ऋतु में पौष्टिक आहार का विशेष रूप से सेवन करना चाहिए।

गेहूं, बाजरा, चना, मूंग, उड़द, मोठ, मसूर आदि तथा इनसे बने हुए विभिन्न पदार्थ हितकर होते हैं।

दूध, घी, मक्खन, रबड़ी, खीर, मलाई आदि अनेक मिष्ठान्न आहार भी शक्तिवर्धक, ओजवर्धक एवं लाभी सिद्ध होते हैं। गाजर का हलवा, गन्ना, गुड़ एवं तिल से बने हुए पदार्थ भी इस ऋतु में प्रिय होते हैं।

वर्षा ऋतु में भी हलका तथा सुपाच्य भोजन ग्रहण करना चाहिए और इस ऋतु में गरिष्ठ तथा बाजारू पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।

साधारणतः एक स्वस्थ व्यक्ति को दिन भर के आहार में आटा

दाल, चावल, शाक, दूध, दही, फल घी-तेल, शक्कर आदि का समावेश होना नितान्त आवश्यक है।

संतुलित आहार एवं सस्ते तथा पौष्टिक आहार के रूप में—सुबह के नाश्ते में—एक रोटी, थोड़ा मक्खन एक गिलास ताजे फलों का रस मक्खन निकला दूध या चाय काफी का प्रयोग कर सकते हैं। गर्मी के दिनों में चाय-काफी के स्थान पर एक गिलास मठ्ठा या लस्सी ले सकते हैं।

दोपहर के भोजन में गाजर या टमाटर का सलाद, दही, दाल, रोटी तथा फलों का प्रयोग करना चाहिए।

रात्रिकालीन भोजन में सलाद, सब्जी तथा रोटियां। सोने से पूर्व एक गिलास दूध पीना चाहिए।

आहार ग्रहण करते समय अपनी प्रकृति का ध्यान में रखकर विपरीत प्रभाव वाले पदार्थों का प्रयोग त्याग देना चाहिए।

साधारणतः बुद्धिजीवी व्यक्ति के आहार में और श्रमजीवी व्यक्ति के आहार में भिन्नता होती है। बुद्धिजीवी व्यक्ति के आहार में चिकनाई का अंश फल एवं शाकों का परिमाण अधिक आवश्यक है और श्रमजीवी व्यक्ति के आहार में धान्य, कन्द मूल का समावेश विशेष रूप से होना चाहिए।

दूध

दूध के साधारण गुण

दूध मीठा चिकनाई से युक्त धातु (वीर्य) को तत्काल बढ़ाने वाला, दस्तावर, ठंडा जीवन शक्ति तथा मस्तिष्क की शक्ति को बढ़ाने वाला आयु में वृद्धि करने वाला वायु तथा पित्त को नष्ट करने वाला तथा सम्पूर्ण प्राणियों के लिए हर प्रकार से हितकारी आहार माना गया है। वृद्धावस्था में जब मनुष्य के शरीर की शक्ति क्षीण हो जाती है तब शक्तिपूर्ति में भी दूध बहुत अधिक सहायक सिद्ध होता है। दूध से ओज की भी वृद्धि होती है।

रोगी के लिए हितकारी—जो व्यक्ति पुराने बुखार से ग्रस्त हो, जिन्हें जब-तब चक्कर आने की शिकायत हो, दिमाग की कमजोरी से जो ग्रस्त हो, क्षय के रोगी, रक्ताल्पता (खून की कमी) के रोगी, संग्रहणी रोग में पीडित व्यक्ति, जिन्हें प्यास बहुत लगती हो और जिनके सारे शरीर में जलन हो, जिनकी अस्थि, मज्जा, शुक्र ये धातुएं क्षीण होने लगी हों, उन सबके लिए तथा हृदय की विभिन्न प्रकार की बीमारियों में, शारीरिक थकावट की अवस्था में, रक्त-पित्त एवं मूत्र संस्थान की बीमारियों में तथा बवासीर की शिकायत होने पर दूध के सेवन से लाभ होता है।

स्त्रियों के विभिन्न यौन रोगों में, गर्भस्राव, गर्भपात, स्तनों में दूध का न आना या कम आना आदि अवस्था में भी दूध का उपयोग लाभकारी होता है। दुग्ध सेवन भूख को शान्त करता है तथा प्रायः सभी प्रकार की दुर्बलताओं को दूर कर देता है।

भैंस के दूध की विशेषताएं—साधारणतया उपयुक्त गुण गाय भैंस के दूध में होते हैं। परन्तु भैंस के दूध में भारीपन अधिक होता है। चिकनाई भी अधिक होती है। भैंस का दूध नींद अधिक लाता है, कफ को बढ़ाता है और भूख को कम कर देता है।

बकरी के दूध की विशेषताएं—बकरी का दूध बुद्धि बढ़ाता है, ठंडा, अत्यन्त हल्का और दस्तों की बीमारी में लाभकारी होता है। रक्त पित्त की बीमारी तथा पुराने बुखार की अवस्था में भी इसका लाभकारी असर होता है। क्षय की बीमारी में तो बकरी का दूध अमृत तुल्य माना गया है।

बकरी के दूध की विशेषताओं का महत्व देख कर ही महात्मा गांधी भी इसी के उपयोग पर हमेशा बल देते थे।

बकरी के दूध की विशेषता का एक रहस्य यह भी है कि बकरी नित नई हरी पत्तियां, विभिन्न वनस्पतियां आदि खाती रहती है जिससे उसका दूध विशेष रूप से रक्त शुद्धि करने में एवं रोगों को नष्ट करने में सहायक होता है।

दूध के पोषक तत्त्व

आधुनिक वैज्ञानिकों की दृष्टि से भी दूध में हर प्रकार के पोषक तत्त्व विद्यमान हैं। दूध में ये पोषक तत्त्व इतने सूक्ष्म रूप में रहते हैं कि शरीर शीघ्र ही उन तत्त्वों को अपने अन्दर समाहित (जज्ब) कर लेता है।

गाय के दूध में प्रति सौ माशे में प्रोटीन ० ९४, वसा १ ८ और कार्बोज १ ३६ होता है।

ये जीवन तत्त्व भैंस के दूध में गाय की तुलना में अधिक मात्रा में पाये जाते हैं। भैंस के दूध में प्रति १०० माशे में प्रोटीन १ १४, वसा २ १८ तथा कार्बोज १ २८ मात्रा में होता है।

बकरी के दूध में प्रोटीन १ २१ वसा १ १३ तथा कार्बोज १ २४ मात्रा में पाया जाता है।

माता का दूध भी अति हितकारी माना गया है। नवजात शिशु के लिए यही एक उपयोगी आहार है क्योंकि यह बहुत ही हल्का होता है। जो नव प्रसूता माताएं भारी पदार्थों का सेवन अधिक करती हैं उनका दूध भारी हो जाता है और बच्चा उसे हजम नहीं कर पाता जिससे दूध ग्रहण करते ही वह उल्टी कर देता है।

दूध देने वाले प्राणियों में भेड़, हिरणी, गधी, हथिनी, घोड़ी तथा ऊंटनी का दूध रोग विशेष की अवस्था में उपयोग में लाया जाता है।

दूध पाचन शक्ति को बढ़ाने वाला आहार– प्रतिदिन प्रातःकाल यदि दूध पी लिया जाय तो वह कुछ ही दिनों में पेट की अग्नि को ठीक करके पाचन शक्ति को बढ़ा देगा। शरीर के भीतर की धातुओं को पुष्ट करके शरीर को शक्ति प्रदान करने का भी दूध में एक असाधारण गुण है। वायु एवं कफ की बीमारियों को भी नष्ट करने की दूध में अपूर्व क्षमता है।

दोपहर के समय पीया हुआ दूध पित्त एवं कफ को नष्ट करके बल को बढ़ाता है और अग्नि को भी दीप्त करता है।

रात्रि के समय किया गया दुग्धपान बालको के लिए बुद्धिवर्धक है, जबकि प्रौढ व्यक्तियो के लिए वह वीर्यवर्धक, हितकारी, शरीर के दोषो को शान्त करने वाला और आखो की ज्योति को बढाने वाला होता है। यदि दिन मे गरम पदार्थ सेवन किये गये हो, तो उनकी शान्ति भी रात्रि के दूध-सेवन से हो जाती है। दूध रात्रि को सोते समय पीना चाहिए।

दूध को गरम करते समय इस बात का ध्यान रखें कि उसे अधिक न उबाला जाए। अधिक देर तक कडाही मे उबाला हुआ दूध उतना हितकारी नही होता, जितना कि एक उबाल आने के बाद पिया गया दूध। दूध को अधिक उबालने से उसके भीतर के पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।

जो दूध रग बिरगा हो गया हो, जिसका स्वाद बिगड गया हो, जो खट्टापन लिये हुए हो तथा दुर्गन्ध से युक्त हो, उसको कदापि नही पीना चाहिए।

दूध के बने अन्य पदार्थ, जैसे दही, छाछ मक्खन, घी, मावा, पनीर, खीर, श्रीखण्ड, रबडी आदि सभी विभिन्न मनुष्यो की शरीर-प्रकृति एव अवस्था के अनुसार कम अधिक लाभकारी होते हैं।

साराश मे इतना ही लिखना पर्याप्त होगा कि दूध स्वय एक पूर्ण आहार है। दूध के इसी महत्त्व को ध्यान मे रखकर ही दूध उत्कृष्ट पेय के रूप मे आज भी उतना ही मान्य एव लोकप्रिय है जितना कि वह प्राचीनकाल मे था। *निस्सन्देह उपर्युक्त सभी प्रकार के दूधों मे गाय का दूध सभी दृष्टिकोणो से विशेष हितकारी होता है।*

दही

जिस प्रकार दूध स्वय पूर्ण आहार है, उसी प्रकार दही भी पूर्ण आहार है। दही एव इससे निर्मित पदार्थों का उपयोग हम आहार के रूप मे करते हैं, लेकिन घरेलू औषधि के रूप मे भी इसका उपयोग किया जाता है।

ग्रीष्म ऋतु में इसकी बनाई हुई लस्सी से पित्त (गर्मी की बीमारी), धूप के कारण आई हुई शारीरिक एवं मानसिक शिथिलता में तथा चक्कर आने में तुरन्त लाभ होता है।

जिन व्यक्तियों के शरीर में खुश्की अर्थात् रूखापन-सा बना रहता है उन्हें दही में शक्कर मिलाकर सेवन करना लाभकर रहेगा, यह स्मरणशक्ति भी बढ़ाता है।

खून की खराबी में भी नमक, मिर्च तथा खटाई का प्रयोग बन्द करके ताजे दही की लस्सी का सेवन किया जाता है।

पेट की विभिन्न बीमारियों में दही की छाछ में थोड़ा नमक, भुना जीरा मिलाकर पीने से लाभ होता है। छाछ पाचक है, अग्नि को प्रदीप्त करती है तथा भूख को बढ़ाती है। बार-बार आंव, मरोड़ के दस्त, संग्रहणी या पतले दस्तों की बीमारी में जब कोई पदार्थ हजम नहीं होता, तब यह अमृत तुल्य काम करती है। छाछ को और अधिक पतला कर इसमें हरा धनिया मिलाकर सेवन करने से पेशाब की रुकावट दूर हो सकती है।

जी मिचलाना, अरुचि आदि की अवस्था में पोदीना मिला हुआ रायता बहुत ही लाभदायक रहता है। दही से बनाया हुआ श्रीखंड भी रुचिकारक, तृप्तिदायक, शरीर में चर्बी बढ़ाने वाला तथा परम शक्तिवर्धक होता है।

चमड़ी की बीमारियों में दही को स्नान के पूर्व उबटन की तरह मलने से चमड़ी साफ होती है तथा मुहासों से आयी कुरूपता दूर होती है।

सिर के बाल झड़ते हों तो सप्ताह में एक बार खट्टे दही से धोना चाहिए, इससे बाल मुलायम, घने एवं चिकने हो जाते हैं।

वैसे तो दही के प्रयोग से विभिन्न रोगों का इलाज किया जाता है, किन्तु यदि स्वस्थ व्यक्ति प्रतिदिन भोजन के साथ दही या छाछ का सेवन करे, तो यह व्यक्ति को सदैव नीरोग बनाये रखने में सहायक सिद्ध होगी।

मक्खन

मक्खन का एक नाम नवनीत है। श्रीकृष्ण ने तो बालजीवन मे ही नवनीत का महत्त्व सभी के सामने स्पष्ट ही कर दिया। इसी हेतु भारत मे आदि काल से ही प्रत्येक घर मे गाय रहती थी, जिससे कि उनका दूध तथा नवनीत बच्चो को मिलता था। यह नवनीत हमारी शारीरिक एव मानसिक शक्ति के विकास मे सदैव ही सहायक सिद्ध होता रहा है। ताजा नवनीत प्रतिदिन खाने से शरीर नया और चेहरा चमकदार हो जाता है।

प्रत्येक व्यक्ति अपना स्वास्थ्य और सौन्दर्य बढ़ाने को उत्सुक है। यही उत्सुकता देश के सर्वांगीण विकास म भी सहायक है। ऐसी परिस्थिति म जबकि शारीरिक शक्ति एव मानसिक बल की आवश्यकता है तो अपनी ही दैनिक उपयोग की वस्तुओ के सम्बन्ध म विचार करना आवश्यक है।

नवनीत को माखन के नाम से भी पुकारते है। मराठी मे लोणी, गुजराती म माखन, बगाली म माखन, नूनी। कन्नड म बेणु। तेलगु मे वेन्नत, फारसी म, मस्का तथा इसे अग्रेजी म 'बटर' कहकर पुकारते हैं।

साधारणत हमारे दैनिक जीवन म गाय एव भैंस, इन दोना के दूध प्रयोग म आते हैं। इन दोनो ही प्रकार के दूध के गुण म कुछ अन्तर होने के कारण इनके द्वारा प्राप्त होने वाले नवनीत के गुण म भी कुछ अन्तर होते हैं।

गाय के दूध का मक्खन

यह अमृत के समान माना गया है। बालक और वृद्धो को विशेष हितकारी होता है। यह मधुर एव शीतल होने के कारण मस्तिष्क के लिए हितकारी अर्थात बुद्धिवर्धक और नेत्रो के लिए परम हितकारी और ज्योतिवर्धक है। नवनीत स्निग्धता के कारण शरीर के वर्ण को स्वच्छ और उज्ज्वल रखता है। पाचनशक्ति को बढ़ाता है

दस्त साफ लाता है। मांसन, रस, रक्त माम, मद, अस्थि, मज्जा, शुक्र इन सातो धातुओ को क्रमश बढ़ाता है। इसीस यह बलवर्धक तथा वाजीकर (सभोग शक्तिवर्धक) भी होता है।

इसक अतिरिक्त खासी, क्षय, बवासीर लकवा आदि बीमारियो म भी नवनीत लाभकारी सिद्ध होता है। वैस साधारणत इसे वायु, पित्त एव रक्त स उत्पन्न होन वाले अनक रोगो म व्यवहार म लाया जा सकता है।

भैस के दूध का मक्खन

यह गाय के मक्खन की अपेक्षा भारी होता है। इसीलिए वायु एव कफ को बढा देता ह। लेकिन यह अधिक शक्तिवर्धक होने के कारण थकान का दूर कर देता है। इसका विशेष प्रभाव चर्बी तथा वीय को बढाने वाला होता है।

आधुनिक मत

नवनीत म वसा का अश अधिक मात्रा म होता है तथा जीवनीय पदार्थ भी अधिक होत है। इसी हेतु यह शारीरिक एव मानसिक शक्ति की सर्वागीण वद्धि क लिए अति लाभप्रद सिद्ध होता है।

आधुनिक वैज्ञानिक (चिकित्सक) भी मक्खन की उपयोगिता बतात हैं। उनके मतानुसार इसम आतो की खुश्की दूर होती है तथा बल की वद्धि होकर अनक प्रकार क रोगो स छुटकारा मिलता है। जिन व्यक्तियो को मक्खन सुलभ नही हो पाता उन्ह विभिन्न प्रकार के शारीरिक रोग होन की आशका रहती है। अत निष्कर्ष रूप म यही कहा जा सकता है कि मक्खन बल, बुद्धि एव वीयवर्धक है।

शहद और उसकी उपयोगिता

शहद को मधु और अंग्रेजी मे 'हनी' कहते हैं। यह बहुत ही

गुणकारी वस्तु है।

पचामत मे शहद का प्रयोग होता है। यह वास्तव मे अमृत है, तथा इसका उपयोग अति उपयोगी सिद्ध हुआ है। मधुमक्खिया फूलों का रस चूसती और उसे अपने छत्ते में जमा करती हैं। उसी छत्ते पर यह रस अनेक प्रकार से रूपातरित होकर शहद का स्वरूप धारण करता है और फिर उस छत्ते को तोडकर यह निकाला जाता है।

छोटी-बडी मक्खियो के अनुसार तथा फूलो के, पेड के तथा जगल के भेद से इसके गुणो म थोडा-बहुत अन्तर पड जाता है।

परीक्षा—यदि शहद असली होगा तो—

(१) मक्खी शहद म गिरने पर भी निकल जाएगी।

(२) रुई या कपडे की बत्ती शहद म भिगोकर जलाई जाए तो जलने लगती है।

(३) कपडे पर बूद डालने पर वह कपडे पर नहीं चिपकेगा।

(४) आख म लगाने पर बहुत जलन होती है और आख से पानी आता है।

(५) कुत्ते को यदि शहद खिलाया जाए, तो कभी नही खाएगा।

नया शहद—एक वर्ष तक का शहद नया कहलाता है। वह कफकारक और बल को बढाने वाला होता है। यह गुणो म कम रहता है। एक वर्ष के बाद का पुराना कहाता है।

पुराना शहद—यह रूखा होता है। वायु पित्त, कफ को दूर करता है चर्बी को कम करता है और नये शहद की अपेक्षा अधिक गुणकारी होता है।

साधारण गुण—शहद हल्का, मीठा, स्वादिष्ट, रूक्ष, ग्राही तथा पेट की पाचकाग्नि को बढाने वाला होता है। गला रुका हुआ हो, तो साफ कर देता है। शरीर के वर्ण को साफ करता है। दिमाग की ताकत भी बढाता है।

यह वीयवधक भी माना जाता है। कुष्ठ, बवासीर, खांसी, श्वास, पित्त की बीमारी खून की खराबी, प्रमेह, थकावट, पेट के कीड़े, प्यास लगना उलटी होना, हिचकी, जलन, कब्जी तथा क्षय की बीमारी में लाभकारी सिद्ध होता है।

पथरी बढ जाने की अवस्था में शहद का पानी तथा नींबू मिला कर प्रतिदिन सुबह सेवन करने में लाभ होता है।

बाह्य प्रयोग—यदि घाव को भरने के लिए विभिन्न औषधि या पत्ते के साथ लगाया जाए तो घाव को भरता है। आंखों की कम जोरी की अवस्था में आंखों में सलाई से लगाना भी लाभकारी होता है। इतना ही नहीं अपितु साधारण आंख के रोग भी नष्ट हो जाते हैं।

विशिष्ट प्रयोग— यदि शहद को दूध के साथ मिलाकर प्रति दिन पिया जाए, तो शरीर का वजन बढ़ाने वाला तथा शक्ति बढ़ाने वाला होता है।

गन्ना

ईख को हिंदी में गन्ना, गुजराती में शेरडी, मराठी में ऊस, बंगाली में आख तमिल में करू तलुगु में चिरकू तथा मलयालम, कन्नड़ और संस्कृत भाषाओं में इक्षु कहते हैं।

यह भारतवर्ष में प्राय सभी स्थानों पर उत्पन्न होता है। वैसे तो इसकी अनेक जातियां होती हैं, लेकिन गुण सामान्यत एक जैसे ही होते हैं। यह बात अवश्य है कि प्रदेश भेद ऋतु भेद एवं जाति भेद के कारण तथा कम पके अधिक पके एवं सामान्य पके ईख के गुणों में कुछ अन्तर पड़ जाता है।

साधारण गुण—गन्ना मधुर रस से युक्त (मीठा) होता है। ठंडा भारी और चिकनाईयुक्त होता है।

यह शक्ति को बढ़ाने वाला काम वासना को जगाने वाला पेशाब अधिक लाने वाला और रक्त पित्त की व्याधि को नष्ट करने

वाला है। गन्ने से दस्त साफ होता है। गन्ना हृदय के लिए अनुकूल है, मन को प्रसन्न रखने वाला और धातु की वृद्धि करने वाला है।

गन्ना इतनी प्रिय वस्तु है कि लोग इसका नाना प्रकार से उपयोग करते हैं। यह बात निश्चित है कि गन्ने का रूपान्तर हो जाने पर उसके गुणों में भी परिवर्तन हो जाता है।

गन्ने का रस—यह यन्त्र द्वारा निकाला जाता है। यदि तुरंत पी लिया जाए तो लाभदायक होता है, लेकिन रखा हुआ हो, तो अरुचिकर होता है। तब इसमें खट्टापन भी आ जाता है और यह भारी, कफ तथा पित्त को बढ़ाने वाला, प्यास को बढ़ाने वाला और अधिक पेशाब लाने वाला सिद्ध होता है।

गन्ने का पकाया हुआ रस चिकना, बहुत भारी होता है तथा कफ एवं वायु को नष्ट करता है। इससे पेट का अफारा और पेट का वायुगोला नष्ट होता है।

अधिक पीने से यह शरीर में भारीपन पैदा कर देता है। बल बढ़ाने, कफ को बढ़ाने वाला और वायु को नष्ट करने वाला होता है। मूत्राशय का शोधन करना इसका विशेष गुण माना जाता है।

गुड़—यह भी भारी और गरम होता है। यह कामोत्तेजक, मूत्रशोधक, वायु को नष्ट करने वाला, चर्बी बढ़ाने वाला होता है।

खांड—यह विशेष रूप से मांस को बढ़ाने वाली, ठंडी नेत्रों के लिए हितकारी पित्त को नष्ट करने वाली और चिकनाईयुक्त होती है।

शक्कर—यह रक्त, पित्त, जलन, मूर्छा, वमन को नष्ट करने वाली तथा वीर्यवर्धक मानी जाती है।

मिश्री—यह दस्तावर, हल्की और विशेष रूप से वात एवं पित्त को नष्ट करने वाली होती है। यह बहुत ही शीतल वस्तु है।

इसी प्रकार से गन्ना एवं गन्ने से बनने वाले इन सभी पदार्थों का उपयोग प्रारम्भ से हमारे दैनिक जीवन में हो रहा है। हमारे प्राचीन

ग्रंथों में भी गन्ने का उल्लेख है। धार्मिक कार्यों में इसका किसी-न किसी रूप में उपयोग होता ही है।

लेकिन विभिन्न प्रकार के रोगों में गन्ने का एवं उसके रूपान्तरों का किस प्रकार से प्रयोग करना चाहिए यह भी हम जान लेना चाहिए।

मूत्ररोग —गन्ने का रस ताजा ही पीने से पेशाब अधिक मात्रा में होता है और बार-बार पूर्ण वेग से बाहर निकल जाता है।

पेशाब की रुकावट में गरम दूध में गुड़ मिलाकर पिला देने से शीघ्र ही लाभ होता है।

पेशाब की जलन होने की अवस्था में भी गन्ने को चूसना हितकारी होता है।

नाक से खून आना —धूप में अधिक घूमने और ब्लडप्रेशर बढ़ जाने से जिनकी नाक से खून आने लगता है उनकी नाक में ३-४ बूंद गन्ने का रस डालने से लाभ होता है।

पाण्डु रोग —इसमें गन्ने के रस का निरन्तर सेवन करने से खून की वृद्धि होती है।

कामला —इसमें पेशाब जब बहुत पीली और कम मात्रा में होती है तब गन्ना चूसने से शान्त होकर पेशाब द्वारा सारी उष्णता निकल जाती है और रोगी स्वस्थ हो जाता है। कामलाग्रस्त रोगी के लिए तो गन्ना अमृत के समान है।

हिचकी —यदि हिचकी अधिक आती हो तो गन्ने का रस बार-बार पीते रहें। गन्ने के रस की ३-४ बूंद नाक में डालना भी हितकर होता है।

सिर दर्द —जिन लोगों को सूर्य निकलते ही सिर दर्द शुरू होने की व्याधि है उन्हें प्रातःकाल शीघ्र ही १ तोला गुड़ ६ मासा गाय के घी में मिलाकर खा लेना चाहिए।

प्यास अधिक लगना—गर्मी के दिनों में घूमने फिरने से प्यास बढ़ जाती है। ऐसी अवस्था में गन्ने का रस या मिश्री पानी में मिला

कर शबत बनाकर पीने मे लाभ होता है।

कांटा आदि चुभना—जहा काटा चुभ या धस गया हो, वहा गुड मे अजवायन मिलाकर बाधने मे काटा स्वय निकल जाता है और घाव भर जाता है।

गले की जलन—गन्ने के सिरके म पानी मिलाकर कुल्ला करने से गले की सूजन जलन आदि दूर हो जाती ह।

जैसा चाहिए वैसा खाइये

आज सारे विश्व म आहार एक समस्या बन गया है। विभिन्न देशो म विभिन्न प्रकार के आहार-द्रव्य उपयोग म आते ह। विभिन्न देशो के वनानिक उन्हे अनेक श्रेणियो म विभक्त करते ह। आहार द्रव्यो मे प्रोटीन वसा, कार्बोज, खनिज लवण, जल आदि के अश का ज्ञान करके पूरक आहार-द्रव्य ग्रहण करने की सलाह दी जाती है। उसी प्रकार विटामिन्स को भी ए, बी, सी, डी ई के रूप म विभाजन किया गया है। किसी विटामिन की शरीर म कमी होने पर उसकी पूर्ति के लिए उसी विटामिन से युक्त आहार द्रव्या के ग्रहण करने का परामर्श आधुनिक चिकित्सक देते हैं। हम यहा पर शरीर को मुख्य रूप से स्थिर रखने वाले पाच भौतिक धातुओ के अनुसार परामर्श देते है।

वायुनाशक

वायु को नष्ट करने वाले आहार द्रव्यो म निम्न प्रमुख ह—गेहू उडद, कुलथी तिल सरसो, सेम, केले के फूल का शाक, नारियल, बडहल, तरबूज, खरबूजा, बैंगन गाजर, गाय का दूध मलाई, छाछ मास तथा आम, कटहल, खीरा नारगी, फालसा शहतूत बादाम और सेव आदि। इनके प्रयोग से वायु नष्ट हो जाती है।

पित्तनाशक

पित्तनाशक द्रव्यों में चावल, गेहू, मूग, मसूर, अरहर, तिल, अलसी, कोदो, चौलाई केले के फूल का शाक, कूष्माण्ड (कद्दू) ककडी, सेम, टिण्डे, गाय का दूध, मलाई वडहल नारियल, खरबूजा, बेर, सिघाडा, फालसा, शहतूत सेव, दही, आलूबुखारा हरा धनिया और पोदीने की चटनी हैं। इनके सेवन से आप अपने शरीर में बढ़े हुए पित्त को कम कर सकते हैं और उसके लिए आपको डाक्टर या वैद्य के पास जाने की आवश्यकता ही नही होगी।

कफनाशक

कफ नाशक द्रव्यों में मुख्य है—मूग, मोठ, मसूर, चना कुलथी, तिल अलसी सरसो कोदो, चौलाई, बैगन, टिण्डे जिमीकन्द गाजर तेल तरबूजा और खीरा। उपयुक्त द्रव्य आपको कफ के रोग से मुक्त कर सकते हैं।

शीतल आहार

अब आप शीतल यानी ठण्डे आहार की ओर आइए। चना चौलाई पालक, केले के फूल का शाक, कमल के फूल, कुम्हडे का शाक ककडी, सेम, आलू केले का कन्द, गाय का दूध घी, बकरी का दूध कच्चा नारियल, खरबूजा, खिरनी, सिघाडा फालसा शहतूत अगूर सेव कटहल दही आदि के सेवन से आपको शीतलता प्राप्त होगी।

हल्का आहार

इसी प्रकार हल्के आहार की आवश्यकता हो तो आप चावल, मोठ मूग मसूर अरहर, कुलथी, बथुआ, चौलाई, जिमीकन्द गाजर बकरी का दूध, गाय का घी नारगी आदि खाइए। उपयुक्त वस्तुओ के खाने से आपको पेट का भारीपन अनुभव नही होगा और

आप अपने स्वास्थ्य के विकार से सहज ही मुक्त हो जाएंगे।

बुद्धिवर्धक

बुद्धि का बढना किसे बुरा लगता है। सभी चाहते है कि हमारी बुद्धि सबस तीक्ष्ण हो, परन्तु हम उसके पोषक-द्रव्यो का सेवन अज्ञानवश या आलस्यवश नही करते। यदि आप जौ तिल, गाय का दूध, बकरी का दूध, गाय का घी, शहद, तेल, बादाम, मीठा अनार, मक्खन, चावल आदि का उपयोग करेंगे, तो बुद्धि अवश्य बढेगी।

बलवर्धक

बल बढाने वाले द्रव्य ये हैं—साठी के चावल, जौ, गेहू उडद, राजमाष, तिल, बथुआ, कूष्माण्ड, सेम, आलू, केले का कन्द, गाय का दूध, मावा, मलाई दही, मक्खन, गाय का घी, मास शहद, तेल, आम, कटहल, केला, नारियल, नारगी, बेर, खिरनी, मीठा अनार, अगूर, खजूर, सेब शक्कर आदि।

अब आप रस बढाने वाले आहारो की ओर आइए। आम, मौसम्बी, सन्तरा, दूध, दही, घी या तेल और शक्कर का उपयोग करके आप अपने शरीर म रसो का अभाव आसानी से दूर कर लेंगे। शरीर म रसो का अपना महत्त्व है। यदि ये शरीर मे नही होगे तो आपको अनेक प्रकार की कमिया अनुभव होगी। उपयुक्त द्रव्यो के सेवन से वह कभी नही रहेगी।

खून बढाने वाला आहार

गाय का दूध, मीठा अनार, गाजर, केला, अगूर, दही, टमाटर, आम, नारगी, मौसम्बी, खजूर और सेब के उपयोग से आपके खून का अभाव दूर होगा। खून किसे नही प्यारा है, किन्तु खेद है कि लोग खून बढाने वाले द्रव्यो का उपयोग नही करते।

मांसवर्धक आहार

अब यदि आपको मांस बढ़ाना है तो आप मांस, कटहल, केला, घी, दूध, राजमाष, खोया, चना आदि का प्रयोग कीजिए। इनके निरन्तर प्रयोग से आपकी मांस की कमी दूर हो जाएगी।

चर्बी बढ़ाने वाले आहार

उड़द, तेल, घी, दूध, चर्बी, तिल, बादाम, मूंगफली आदि का सेवन करने से आप चर्बी की कमी आसानी से दूर कर लेंगे। हमारे देश में प्रकृति ने हमारे शरीर के लिए आवश्यक द्रव्यों का अभाव नहीं रखा है। खेद की बात है कि हम उनके गुण-दोषों से अपरिचित रह कर उनका सदुपयोग नहीं कर पाते और स्वाद के पीछे पड़कर अपना शरीर खराब कर लेते हैं।

दूध को बढ़ाने वाले आहार

माताओं को अपने बच्चों को पिलाने के लिए दूध की आवश्यकता रहती है। अतः उड़द राजमाष, तिल, गाय का दूध, घी, सिंघाड़ा और मावा आदि खाने से इतना दूध होगा कि बच्चे की भूख भली प्रकार शान्त की जा सकती है।

दस्तावर आहार

इसी प्रकार यदि आप कब्ज अनुभव करते हैं तो गेहूं, उड़द राजमाष बथुआ चौलाई पालक मुनक्का, अंगूर अंजीर, मटर, सरसों का साक टिण्डे, तेल, खरबूजा, बेर, चना आदि का इस्तेमाल करें। जुलाब की दवा खोजने की आवश्यकता ही नहीं।

पेशाब लाने वाले आहार

उड़द चौलाई, नारियल का पानी, जौ का पानी, गन्ना, टिण्ड, खरबूजा अंगूर आदि के उपयोग से आप कम पेशाब आने वाले रोगों

को दूर कर सकते हैं। पेशाब कम आना या खुलकर न आना बहुत बड़ी बीमारी का लक्षण है अतः इस बात से सावधान रहना चाहिए और शिकायत होने पर उसे द्रव्यों द्वारा दूर करना चाहिए।

हृदय के लिए हितकारी आहार

हृदय को पुष्ट रखना भी जरूरी है। उसके लिए आपको दूध, दही, आम, नारियल का पानी, बड़हल, करौंदा, अम्लबेल, अनार, बिजौरा नीबू, अंगूर आदि का प्रयोग करना पड़ेगा।

यह सभी आहार द्रव्य गणना मात्र के लिए हैं। ये संयोग एवं संस्कार से अनेक रूप से उपयोग में लाये जा सकते हैं। उपर्युक्त वर्गों में आहार-द्रव्यों की गणना कराने का तात्पर्य आयुर्वेदीय सिद्धान्त से किस प्रकार आहार से शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति की जा सकती है, केवल यह ध्यान में लाना ही है।

विरुद्ध भोजन

आहार पदार्थों में अनेक द्रव्य इस प्रकार के होते हैं जिनका कि दो-तीन द्रव्यों का आपस में मिलना या कुछ विशिष्ट प्रक्रिया में उनका परिपाक अहितकारी प्रभाव डालना है। इसे विरुद्ध आहार कहते हैं। उदाहरणार्थ—

(१) दूध और मछली का एक साथ सेवन 'विरुद्ध आहार' कहलाता है क्योंकि ये दोनों स्वाद में मधुर तथा पेट में भारीपन पैदा करने वाले होते हैं जिससे शरीर के मार्ग रुक जाते हैं। दूध शीतल तथा मछली उष्ण होने से भी ये विरुद्ध प्रभावकारी हैं। विरुद्ध गुण होने से रक्त को दूषित कर देते हैं। इसलिए दूध के साथ मछली खाना या मछली खाकर ऊपर से दूध पीना हानिकर है।

(२) ग्रामीण पशुओं तथा जल के जीव जन्तुओं एवं अनूप जल प्रधान प्रदेश के पशुओं के मांस का शहद, तिल, गुड़, दूध, उड़द, मूली, कमल मूल तथा जिनमें अंकुर पैदा हो गये धान्यों के साथ नहीं

खाना चाहिए। इनके प्रभाव से नेत्रों की दृष्टिनाश बहरापन, शरीर में कम्पन होना तथा शरीर में भारीपन, इन्द्रियों का विकल रहना आवाज में अवरोध आदि रोगों की स्थिति पैदा हो जाती है।

(३) कबूतर के मांस को सरसों के तेल में भूनकर और शहद व घी मिलाकर नहीं खाना चाहिए, इससे खून की खराबी, आंखों की बीमारी, मिर्गी, कनपटी में पीडा, गलगण्ड और गले के रोग पैदा हो जाते हैं।

शहद और घी को समान मात्रा में मिलाकर सेवन नहीं करना चाहिए, वह विष बन जाता है।

(५) सहिजन, मूली, लहसुन, पोदीना, बनतुलसी और तुलसी का सेवन करके दूध का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे कुष्ठ रोग की उत्पत्ति की संभावना रहती है।

(६) कमलनी के शाक का तथा पके बड़हर के फलों को शहद तथा दूध के साथ सेवन नहीं करना चाहिए। इससे बल वीर्य की हानि, नपुंसकता आदि बड़ी बीमारियों के उत्पन्न होने की संभावना रहती है।

(७) पके हुए बड़हल को उड़द की दाल गुड़ एवं घी के साथ नहीं खाना चाहिए।

(८) आम आंवला, बिजौरा नीबू बड़हल, करोंदा, केला नीबू बेर, कमरख, जामुन, कैथ, इमली अमरूद अखरोट, कटहल, नारियल अम्बाडा (अम्बाकड़ी) आदि द्रव्य दूध के साथ सेवन नहीं करने चाहिए।

(९) कुलथी, उड़द, सेम इनका सेवन दूध के साथ नहीं करना चाहिए।

(१०) खीर का सेवन छाछ के साथ नहीं करना चाहिए क्योंकि यह कफ को बढ़ाता है।

(११) जिस तेल में मछली को तला गया हो उसमें मकोय और पीपल (मघा) को तलकर सेवन करना या उस तेल के साथ शहद का

सेवन करना विष जैसा प्रभाव करता है।

(१२) शहद तथा कमल बीज का सेवन मिलाकर अहितकारी होता है।

(१३) शहद पीकर गरम जल नही पीना चाहिए।

(१४) भिलावा का सेवन गरम जल से नही करना चाहिए।

(१५) छाछ मे कमीला पकाकर निषिद्ध होता है।

इनके अतिरिक्त कुछ आहार एव ओषधिया सिद्धातत एक-दूसरे के विरुद्ध होती है जैसे—

(१) ठडे पदार्थों को गरम पदार्थों के साथ सेवन करना, जैसे आइसक्रीम के सामने चाय, काफी।

(२) जिसका पेट सख्त हो उसे हल्की दस्तावर दवा नही लेनी चाहिए।

(३) जिसका पेट कोमल हो उसे अति तीव्र दस्त की लाने की औषध नही लेनी चाहिए।

(४) जो व्यक्ति अधिक परिश्रम कर चुका हो या जिसने सम्भोग किया हो, अथवा जो किसी भी प्रकार का व्यायाम कर चुका हो, उसे वायु को बढाने वाला भोजन नही करना चाहिए क्योंकि इन क्रियाओ द्वारा भी वायु की ही वृद्धि होती है।

(५) जो नीद से उठा है या आलस्य म डूबा हुआ है, उसे कफ की वृद्धि होती है अत कफ बढाने वाला भोजन नही करना चाहिए।

(६) मलमूत्र का त्याग किए बिना भोजन करना भी विरुद्ध ही प्रभाव करता है।

(७) जो चावल अधिक पक गया है या विना पके ही जल के अभाव मे जल गया है, उसे भी आहार मे ग्रहण नही करना चाहिए।

उपद्रव

जो व्यक्ति जाने या अनजाने मे विरुद्ध आहार का सेवन करता

है उससे शरीर के बल की हानि होती है तथा नपुसकता, ग्राखो की ज्योति की कमी, शरीर में विभिन्न प्रकार के फैलने वाले चर्म रोग, जलोदर फोडे फुसिया, पागलपन भगन्दर, चक्कर, बेहोशी ग्राना, पेट का फूल जाना, गले के रोग, कुष्ठ सग्रहणी रोग, क्षय, जुकाम, नजला, पित्त ज्वर ग्रादि उत्पन्न हो जाते है। कभी-कभी विरुद्ध भोजन के परिणाम से सतान म विकृति ग्रा जाती है ग्रौर कभी-कभी तो मृत्यु तक की ग्राशका रहती है।

उपाय

विरुद्ध ग्राहार क सेवन से यदि किसी भी प्रकार के उपद्रव पैदा हो गये हो तो दस्त की दवाए लेनी चाहिए तब उल्टी लाने वाले प्रयोग भी करने चाहिए। इससे दूषित ग्राहार बाहर निकल जाता है। इसके ग्रनन्तर शीतन एव शक्तिवर्धक उपाय करने चाहिए।

अध्याय ६

घरेलू पदार्थों से इलाज

आज के व्यस्त जीवन मे व्यक्ति किसी भी समय बीमार हो सकता है तथा हर समय डाक्टरी सहायता उपलब्ध हो सकना भी असम्भव है। ऐसी स्थिति म जबकि उसी समय दवा चाहिए, न मिल सकने के कारण कुछ बीमारिया भयकर रूप धारण कर सकती हैं तथा इलाज खर्चीला हो जाता है। ऐसी स्थिति मे यदि हम अपने घर मे रखी चीजो की उपयोगिता की जानकारी अच्छी तरह प्राप्त कर लें तो बहुत-से रोगो से शीघ्र ही छुटकारा पा सकते है तथा रोगो के चगुल मे फसने से भी बच सकते है। नित्यप्रति हमारे व्यवहार-आहार म आने वाले मसाले एव अन्य पदार्थ भी हमारी अनेक रोगो से रक्षा कर सकते है और करते भी रहते है। अगर सही प्रयोग और मात्रा का ज्ञान हो तो यही मसाले भिन्न भिन्न रोगो की रामबाण औषधि सिद्ध हो सकते हैं।

खाने अथवा पीने के जितने भी पदार्थ है, उनके गुण-दोषो तथा मात्रा का भी पूरा-पूरा ज्ञान हम होना चाहिए। यदि यह सभी ज्ञात हो तो हम अपने स्वास्थ्य की पूरी तरह रक्षा करने म समर्थ हो सकते हैं। हमे विश्वास है कि प्रस्तुत पुस्तक के पठन और प्रयोग से ही पाठकवृन्द बहुत से रोगो से स्वय की रक्षा कर सकेंगे और डाक्टरो और दवाओ पर खर्च होने वाला, उनकी खून-पसीने की कमाई का पैसा भी व्यर्थ नहीं जाएगा।

ऋतु परिवर्तन होने पर अधिकांश लोगों को कोई-न कोई रोग या कष्ट आ घेरता है। इस पुस्तक को आदि से अन्त तक एकाग्रचित होकर तथा लगन और विश्वास से पढ जाइये एवं मनन कीजिए। इससे न केवल आप अपने परिवार के सदस्यों को स्वस्थ व चुस्त रखने में समर्थ होंगे, अपितु मौहल्ले के अन्य लोगों की भी सेवा करके यश के भागी बनेंगे।

इस अध्याय में कुछ घरेलू पदार्थों से सम्बन्धित नुस्खे दिये जा रहे हैं। हालांकि प्राचीनकाल में जब वैद्य अथवा डाक्टर नहीं थे तो घरेलू इलाज ही एकमात्र चारा था और इन्हीं इलाजों से प्रत्येक बीमारी का इलाज किया जाता था। आज भी कुछ लोग इनका प्रयोग कर लाभ उठाते हैं। अत ये सभी नुस्खे अनुभूत तो हैं ही, साथ ही विशेष गुणकारी भी हैं। इनसे प्रत्येक प्रकार के असाध्य रोगों का सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है। आइये आप भी इन्हें पढ़िये, आजमाइये और फायदा उठाइये।

घरेलू मसाले हल्दी

हल्दी हमारे भोजन में प्रतिदिन उपयोग में आती है, लेकिन शायद आपने इसकी उपयोगिताओं पर विचार नहीं किया होगा।

विभिन्न भाषाओं में हल्दी के अलग अलग नाम हैं। इसे गुजराती भाषा में हलदर, मराठी में हलद, बंगाली में हलुद, फारसी में दारुज्दी, कन्नड में अरिसिना, तेलुगु में पसुप, अंग्रेजी में टर्मरिक। लैटिन में करकमा लोंगा और अरबी में जसुद कहते हैं।

वैसे तो आपके घर में मसालेदान में सभी उपयोगी एवं अत्यन्त लाभकारी वस्तुएं रहती हैं जैसे नमक, धनिया, सोंठ, लौंग आदि लेकिन हल्दी का एक विशेष अपना स्थान है और इसके बिना हरेक चीज का रंग फीका रहता है।

जब कभी हम हल्दी का नाम लेते हैं तब हमारे सामने साधारण प्रयोग में आने वाली हल्दी, अम्बा हल्दी और दारु हल्दी ये तीन

नाम आ जाते हैं।

सवप्रथम माधारण हल्दी के विषय म जानकारी प्राप्त करना ठीक हागा।

साधारण हल्दी

यह उत्तर प्रदेश मे दहरादून जिला म तथा बिहार, बगाल और मद्रास के भागो म बाई जाती है। इमकी गाठ हरे-पीले रग की होती है और इसका आकार लम्बा हाता है। यह पहले अदरक की भांति जमीन के अन्दर रहती है। खुदाई जाने के बाद यह सख्त हो जाती है और तब बाजार म बिकती है।

हल्दी का स्वाद कडवा हाता है और इसका गुण गरम और रुक्ष माना जाता है। इसका उपयोग भाजन म खान की ओषधियो म, नाना प्रकार के लेपो म, आखो के अजनो म अवलेहो (चटनियो) मे, मक म धुआ दन म आदि नाना प्रकार से होता है।

हल्दी का सेवन बालक, वृद्ध, युवक, स्त्री पुरुष सभी कर सकते हैं। यह हानिकारक नही है।

रोगो पर उपयोग

हल्दी का उपयोग वायु पित्त एव कफ इन तीनो ही प्रकार के विकारो पर होता है तथा इसका प्रभाव पाचन-सस्थान के लिए विशष लाभकर होता है। यह हमारे शरीर के रस, खून, मास, चर्बी हड्डी, मज्जा वीय इन धातुओ के लिए हितकर है।

साधारणत निम्नलिखित रोगो म हल्दी का उपयोग हाता है।

(१) खासी की बीमारी मे—यदि खासी के साथ कफ आता हो तो हल्दी को कडुवे तेल के दीय की ज्योति म अच्छी तरह स सक लें या आग पर सेक और फिर बारीक चूण बनाकर दो रत्ती की मात्रा म शहद म मिलाकर सेवन करें, लेकिन जिन लोगो को पुराने रोग के कारण कफ बहुत अधिक निकलता हो, उन्ह दूध मे थोडी

हल्दी डालकर और दूध को उबालकर गुनगुना ही थोड़ा गुड़ मिलाकर पीना चाहिए।

(२) श्वास रोग—(दमा) में जो लोग बीड़ी सिगरेट आदि अधिक पीते हैं वृद्धावस्था के कारण जिनकी छाती में कफ जमा रहता है पुरानी खांसी के कारण दमा की बीमारी से जो पीड़ित रहते हैं और थोड़ा भी परिश्रम करने पर जिन्हें घबराहट होकर श्वास चढ़ जाता है ऐसे सभी लोगों के लिए हल्दी, काली मिर्च, मुलहठी, पीपल, रास्ना, सोंठ इनका समान भाग बारीक चूर्ण बनाकर और उसमें आधा गुड़ मिलाकर रख लें, फिर १० १० ग्राम मात्रा में दिन में तीन बार सेवन करें।

(३) हिचकी की बीमारी में—इसमें भी ऊपर बताया गया अवलेह लाभ करता है।

(४) जुकाम—हल्दी का धुआं नाक से सेवन करने से सिर हल्का हो जाता है और कफ निकल जाता है। दूध में हल्दी डालकर उसे उबालकर और उसमें थोड़ा सा घी मिलाकर पिलाना चाहिए।

(५) प्रमेह—जिन्हें पेशाब गाढ़ी होता है या आटा मिली हुई-सी गन्दली होती है या जिन्हें पेशाब के साथ धातु जाती है, उन्हें हल्दी और आंवला सम मात्रा में मिलाकर काढ़ा बनाकर सेवन करना चाहिए। प्रमेह की अन्य अवस्थाओं में भी हल्दी १ भाग और त्रिफला ३ भाग मिलाकर मोटा कूटकर रख लें। इसकी १० ग्राम मात्रा रात को एक प्याली पानी में भिगाकर सुबह छानकर और मिश्री मिलाकर पी लें। इसी प्रकार सुबह भिगाकर रात को पी लेना चाहिए।

जिन्हें पेशाब बार-बार पतला और अधिक मात्रा में होता है उन्हें हल्दी और तिल २-२ ग्राम मिलाकर और उसमें ४ ग्राम गुड़ मिलाकर सुबह शाम साधारण गरम पानी से सेवन करने से लाभ होता है।

(६) अधिक प्यास लगने पर—हल्दी, आंवला १ १ ग्राम और

मिश्री २ ग्राम मिलाकर दिन में तीन बार जल से लेना चाहिए।

(७) प्रदर—जिन स्त्रियों का सफेद पानी गिरने की बीमारी हो, उन्हें हल्दी दो ग्राम मात्रा में गुगल के साथ दिन में दो बार सेवन करानी चाहिए।

(८) पेट के कीड़ों में—जिन बच्चों के पेट में छोटे-छोटे कृमि पैदा हो जाते हैं, उनको हल्दी छोटे चने के दाने के बराबर बायविडंग आधा ग्राम, गुड़ के साथ मिलाकर दिन में दो-तीन बार खिलाने से लाभ होता है।

(९) कामला (पीलिया)—इस रोग में हल्दी छोटे चने के दाने के बराबर मात्रा में दही के साथ सेवन करना चाहिए। आहार दही या छाछ के साथ लेना चाहिए।

(१०) शरीर विषाक्त होने पर—खून में दूषित कीटाणुओं के बढ़ने पर या मन्द विष के सेवन से सारा शरीर विषाक्त हो जाता है। इस अवस्था में हल्दी दो माशे की मात्रा में गाय के दूध के साथ दिन में दो बार सेवन करना चाहिए।

इसके अतिरिक्त पाण्डु, शोथ (सूजन) वातरक्त, ग्रन्थि कुष्ठ, रक्तपित्त, अपस्मार (मिर्गी) और उन्माद की बीमारियों में हल्दी का चूर्ण आधा ग्राम की मात्रा में दिन में दो-तीन बार शहद में मिलाकर सेवन करना लाभकर होता है।

कफ निकालने के लिए गीली हल्दी का रस शहद मिलाकर चटाने से विशेष उपयोगी सिद्ध होगा।

बाहरी प्रयोग

कुछ ऐसी भी व्याधियाँ हैं, जिनमें हल्दी बाहर लगाने आदि से भी लाभ होता है।

(१) बवासीर—यदि मस्से सूज गये हों तो हल्दी को ग्वारपाठे के गूदे के साथ चटनी की तरह पीसकर पुल्टिस बनाकर बांधने से या वैसे ही लेप करने से लाभ होता है। हल्दी को घी में पीसकर

मस्सों पर लेप करने से भी लाभ होता है।

(२) कान का बहना—जिन लोगों के कान से पीव बहने की शिकायत हमेशा रहती है, उनको बारीक पिसी हुई हल्दी, फुलाई हुई फिटकरी बारीक करके और मिलाकर कान में डालने से रोग नष्ट हो जाता है।

(३) आंख आना—इस अवस्था में दस ग्राम हल्दी को १६० ग्राम पानी में उबालकर और मोटे कपड़े में छानकर ठण्डा करके रख लें। दो दो बूंद आंखों में डालने से लाभ होता है।

(४) खुजली—इस बीमारी में हल्दी का चूर्ण और नीम के पत्तों का चूर्ण बराबर की मात्रा में, मक्खन में मिलाकर मालिश करने से फायदा होता है। इसी प्रकार चूर्ण खाने से भी लाभ होता है।

(५) चेचक के घाव—हल्दी और कत्थे का बारीक पाउडर घाव पर बुरक देने से ये घाव जल्दी भर जाते हैं।

(६) रसौली (गांठ)—शरीर के किसी भी भाग में होने वाली गांठ के लिए जिसमें न दर्द होता है और जो न पकती हो, तवे पर हल्दी को जलाकर और पानी में मिलाकर गांठ पर मोटा मोटा लेप करने से उसे पका देता है। गांठ को फोड़कर फिर हल्दी के हल्के पानी से धोना चाहिए। अन्त में रात भर देने से घाव जल्दी भर जाता है।

(७) घाव की सूजन—किसी भी भाग में चोट या घाव लगने से खून जम गया हो और दर्द होता हो तो हल्दी को चूने के साथ मिलाकर लेप कर देना चाहिए।

(८) आंतों की सूजन—अन्तड़ियों में किसी भी रोग के कारण या चोट लगने के कारण सूजन आयी हो तो हल्दी दारु हल्दी सफेद चन्दन लाल चन्दन हरड़ गांठी की जड़ नाग और रसौत इनको समान मात्रा में चूर्ण करके पानी में पीसकर पेट पर लेप कर देना चाहिए।

(९) स्तन शोथ—कई बार स्त्रियों के स्तनों पर सूजन हो जाती

है, जिसमे दर्द होता और आगे पकने का डर रहता है। इसके लिए ग्वारपाठे के गूदे मे हल्दी को मिलाकर थोडा गरम करके लेप करने से सूजन को दूर करता है और पकने से रोकता है। और पकने वाला हो तो पकाकर आराम कर देता है।

दारु हल्दी

दारु हल्दी की झाडिया होती है, जो काटेदार होती है। वसे तो इसकी भी अनेक जातिया मिलती है परन्तु साधारणत जिससे हमारा अभिप्राय है, वह पीली और कडी होती है।

दारु हल्दी स्वाद मे कडवी होती है। कुछ चरपराहट भी इसमे होती है। इसका गुण उष्ण होता है।

आपने रसोत का नाम भी सुना होगा। यह दारु हल्दी को ही बकरी के दूध मे काढा बनाने पर बनती है। इस दारु हल्दी और रसोत दोनो का ही खाने के रूप मे, लेप के रूप मे तथा अन्य प्रकार से उपयोग होता है।

(१) मलेरिया (विषम ज्वर)—इस रोग मे रसोत एक छोटे चने के बराबर मात्रा मे दिन मे तीन बार सेवन कराने से बुखार आना बन्द हो जाता है। दस्त भी साफ होता है। दारु हल्दी मलेरिया मे किसी भी प्रकार का उपद्रव पैदा नही होने देती।

(२) पित्त विकार के बुखार मे—दारु हल्दी का काढा बनाकर अर्थात ५ ग्राम दारु हल्दी को चार गुना पानी मे उबालकर पिलाना चाहिए।

(३) पाचन क्रिया मे कमजोरी—जब बुखार के बाद कमजोरी अधिक आ जाती है, तब दारु हल्दी मे सोंफ, लौंग और दालचीनी मिलाकर उसका काढा पिलाना चाहिए।

(४) मासिक धर्म अधिक आने पर—प्रदर रोग मे और गर्भाशय की शिथिलता से उत्पन्न इस बीमारी मे दारु हल्दी का क्वाथ देने से लाभ होता है।

(५) घाव होने पर—रसात घाव को शुद्ध करती है, इसलिए मरहम और लेप मे मिलाकर इसका उपयोग कर सकते है।

(६) आखो की सूजन—आखो के पक जाने पर या दुखनी आने पर रसात अफीम और फूली फिटकरी—इन्हे गुलाब जल मे मिलाकर और बाद मे अच्छी तरह छानकर आखो मे दो दो बूद डालना चाहिए।

(७) कान बहना—यदि कान पककर बहने लगा हो तो रसोत का चूर्ण करके कान मे बुरक देना चाहिए।

(८) भगन्दर, नासूर—यदि ये पुराने पड गये हो और हमेशा पीव निकलती हो तो आक, थूहर, और रसोत को मिलाकर बत्तियां बना लेनी चाहिए और उन्हे नासूर में भरकर और ऊपर से रसोत की लिपी कपड़े की पट्टी बाध दें।

(९) गर्भावस्था की उल्टियां—जिन महिलाओं को यह कष्ट हो उन्हे दारु हल्दी का अर्क थोड़ी थोड़ी मात्रा मे बार-बार लेने से लाभ होता है।

(१०) खूनी बवासीर—रसात को एक एक ग्राम की मात्रा मे पानी के साथ निगल लेना चाहिए। इसके ऊपर मक्खन मिश्री का सेवन भी कर सकते है। बवासीर के मस्सों पर रसोत के पानी की पट्टी बाधने से शीघ्र लाभ होता है। इससे सूजन भी कम हो जाती है।

(११) मुह आना—दारु हल्दी के काढे से या रसात का पानी मे मिलाकर कुल्ले करने से मुह के छाले शीघ्र ही ठीक हो जाते है।

(१२) गर्भाशय की शिथिलता—जिन स्त्रियों की योनि मार्ग मे प्रदाह (जलन) हो और गर्भाशय की शिथिलता हो उन्हे रसात के जल की डूस (पिचकारी) लेनी चाहिए।

(१३) कामला (पीलिया)—दारु हल्दी का सिरका बनाकर या दारु हल्दी का क्वाथ बनाकर देने से इस बीमारी में लाभ होता है।

(१४) प्रमेह—पेशाब में आटे के समान सफेद पदार्थ आने की अवस्था में दारु हल्दी और हल्दी के चूर्ण को काढा बनाकर सुबह-शाम देने से लाभ होता है। केवल दारु हल्दी का चूर्ण २-२ ग्राम की मात्रा में दिन में दो बार आंवले के पानी के साथ सेवन करने से भी लाभ होता है।

आम्बा हल्दी

आम्बा हल्दी स्वाद में कड़वी और गुण में ठण्डी होती है। शीतल होने से यह पित्त के विकार को नष्ट करती है और वायु को बढ़ाती है। इसका भी उपयोग अनेक रोगों में होता है।

(१) आम्बा हल्दी का चूर्ण बनाकर एक ग्राम मात्रा में यदि शहद के साथ सेवन कराया जाए तो श्वास और कफयुक्त खांसी और हिचकी की बीमारियों में लाभ होता है।

(२) यदि एक ग्राम की मात्रा में मंजिष्ठादि काढ़े के साथ प्रयोग कराया जाए तो खुजली, रक्तविकार, कुष्ठ और शरीर के अन्दर समाया हुआ विष नष्ट होता है।

(३) यदि एक ग्राम मात्रा में दूध के साथ सेवन किया जाए तो पुराने बुखार को नष्ट करके शरीर को ताकत देने में विशेषतः वायु को पुष्ट करने में सहायक है।

(४) यदि आम्बा हल्दी का चूर्ण पानी में पीसकर उसका लेप किया जाए तो खुजली, दाद और नयी लगी हुई चोट पर, जिसमें खून जमकर सूजन पैदा हो गयी हो, लाभ करता है।

वन हल्दी

वन हल्दी नामक औषधि भी पंसारियों की दुकान पर प्राप्त होती है। इसका भी प्रयोग विभिन्न शारीरिक रोगों में आन्तरिक और बाह्य रूप से किया जाता है।

अजवायन

हिन्दी और पंजाबी में अजवायन, गुजराती में अजमा, मराठी में ओवा, तमिल और मलयालम में ओमम्, बंगाली में इस अजोवान कहते हैं।

अजवायन का प्रयोग आहार के अन्दर के मसाले के रूप में तो करते ही हैं, चूर्ण, काढा, कल्क, अर्क आदि नाना रूपों में भी इसका प्रयोग होता है। इसके रूपान्तरों का प्रयोग रोग एवं रोगी की अवस्था के ऊपर ही अवलम्बित होता है।

यात्रा के समय भी अजवायन को साथ में रखना आवश्यक है, क्योंकि इसका अनेक रोगों पर नाना प्रकार से उपयोग होता है, विशेषतः मितली और वमन, वायु और पेट दर्द में यह हितकर है।

रोगों के अनुसार प्रयोग

(१) अजवायन का चूर्ण बराबर और उसका आठवां भाग सेंधा नमक मिलाकर एक ग्राम की मात्रा में यदि जल के साथ सेवन किया जाए, तो यह पेट का दर्द, अग्निमांद्य, अपचन, अफारा, अजीर्ण व दस्त को नष्ट करता है। इसका दिन में तीन बार सेवन कर सकते हैं। यदि केवल अजवायन का ही रात को दो ग्राम चबाकर खाया जाय और ऊपर से गरम पानी पी लिया जाय तो प्रातःकाल दस्त साफ हो जाता है।

(२) अजवायन का चूर्ण बच्चों को छोटे चने के बराबर मात्रा में बड़ों को दो ग्राम गुड़ में मिलाकर दिन में दो-तीन बार खिला दिया जाय तो पेट के सभी प्रकार के कीड़े बाहर निकल जाते हैं। जिन्हें रात्रि को कई बार पेशाब आता है उन्हें भी यह लाभ करती है।

(३) अजवायन के चूर्ण शक्कर में पीसकर दिन में तीन बार पीने में पित्ती का कष्ट शान्त होता है।

(४) अजवायन का अर्क ५० ग्राम या तेल १०-१२ बूंदें बार-

वार देते रहने से दस्त बन्द होते हैं एव हैजे की बीमारी मे भी, जबकि उल्टी और दस्त दोनो ही होते हैं, इसे १-१ घण्टे बाद देते रहने से रोग काबू मे आ जाता है और फिर ठीक हो जाता है।

(५) अजवायन को सेंककर चूर्ण बनाकर बुखार की अवस्था में, शरीर के ठण्डा हो जाने पर या पसीना अधिक आने पर, पैरो और शरीर पर मालिश करने से शीघ्र उष्णता आ जाती है। हैजा मे या सन्निपात की अवस्था म आई हुई हाथ-पैरो की शीतलता की अवस्था मे भी यह मालिश लाभकर होती है। अजवायन के फूल का प्रयोग एक ग्राम की मात्रा मे गिलाय सत्व आधा ग्राम मिलाकर खुजली आदि चमडी की बीमारियो म, उगलियो का काम न करना, लक्वा व वायु के दद एव रक्त मे वायु का प्रकोप होना, रक्तचाप (ब्लडप्रशर) आदि मे अल्प मात्रा मे देने से लाभदायक होता है।

(६) अजवायन के फूल १ १ ग्राम शहद के साथ मिलाकर दिन मे तीन बार देने से कफ की निवत्ति होती है, जिससे खासी का अधिक आना, कफ में दुर्गन्ध आना और कफ का अधिक आना बन्द हो जाता है। अजवायन का चूर्ण और सोंठ का चूर्ण मिलाकर गरम पानी के साथ लेने से भी इसमे लाभ होता है।

(७) अजवायन का अर्क १ १ छटाक दिन मे कई बार पिलाने से पुरानी खासी और बडी खासी की अवस्था मे कफ निकालने मे बहुत ही सहायक होता है।

(८) अजवायन का चूर्ण दो-दो माशे की मात्रा दिन मे तीन बार खिलाने से ठण्ड लगकर आया हुआ बुखार भी शान्त होता है।

(९) जल एक किलोग्राम और अजवायन का फूल दस ग्राम मिलाकर बनाया हुआ घोल खराब घाव को धोने के लिए और गले की शुद्धि के लिए अति उपयोगी है। साथ ही दाह, खुजली, फुन्सियो आदि चमडी के विकारो मे भी धोने से लाभदायक परिणाम निकलता है।

(१०) अजवायन चबाकर गरम जल पीने से या अजवायन के

धक को कुछ गुनगुना करके पीने से श्वास (दमे) का बढ़ा हुआ वेग शान्त होता है। जो लोग चिलम या हुक्का पीते हैं, उन्हें तम्बाकू के स्थान पर अजवायन रख फिर इसका धूम्रपान करने से श्वास का वेग शान्त होता है।

(११) अजवायन की पुल्टिस बनाकर या अजवायन के तेल की मालिश से जोड़ों के दर्द व जकड़ाहट, शरीर के दर्द आदि में लाभ होता है।

अजवायन का प्रयोग प्रसव के बाद भी अग्नि को प्रदीप्त करने के लिए और भोजन के पाचन, वायु की शुद्धि एवं गर्भाशय की शुद्धि के लिए किया जाता है।

साधारण गुण

अजवायन वायु को नष्ट करने वाली, उत्तेजक एवं बलवर्धक भी है।

मात्रा—अजवायन का चूर्ण दो से चार ग्राम, अजवायन का तेल दो से चार बूंद, अजवायन का फूल आधे से एक ग्राम। अजवायन का अर्क ५ से १० ग्राम।

कुछ मिश्रण

(१) अजवायन १० ग्राम छोटी हरड़ का चूर्ण ५ ग्राम, सेंधा नमक ढाई ग्राम, भुनी हुई हींग ढाई ग्राम, इन सबका चूर्ण बनाकर और मिलाकर रख लें और ३-३ ग्राम की मात्रा में जल से सेवन करने से पेट का दर्द, अपचन, अफारा, मलमूत्र की रुकावट आदि में लाभ होता है।

(२) अजवायन सोंठ काली मिर्च, छोटी इलायची, इनको समान भाग चूर्ण करके रख लें। ३-४ ग्राम सुबह शाम जल से लेना पाचन के लिए और पाचन शक्ति को बढ़ाने के लिए और पेट के दर्द के लिए यह अति उपयोगी सिद्ध होता है।

(३) अजवायन (नयी) ५० ग्राम, नीबू का रस ५० ग्राम, पाचो नमक मिलाकर २० ग्राम किसी छोटी हांडी म रखकर कपडे स मुह बन्द कर दें। दिन म धूप लगती रहे, ऐसे स्थान पर रखें और जब तक सूख न जाय तबतक रखा रहने दें। इसका दो से चार ग्राम तक दिन मे दो बार प्रयोग, पेट के सभी रोगो मे बालक, वृद्ध, स्त्री, पुरुष सभी के लिए लाभकारी औषधि है।

अमृतोषधि अदरक

अदरक का सूखा हुआ रूप सोठ के नाम से प्रसिद्ध है और उसका भी अदरक के अभाव मे उपयोग कर सकते है।

अदरक का गुजराती भाषा मे आदु मराठी म आलें, कन्न० भाषा म आलल कहत हैं और तलुगु म सोठी अग्रेजी में इसको जिंजर कहा जाता है।

होटलो म और पय-पदार्थों की दुकानों पर जिंजर के नाम से जो पय मिलता है, वह अदरक के रस से बनाया जाता है। प्राय पाचन की वृद्धि के लिए इसका सेवन किया जाता है

अदरक का स्वाद चरपरा होने से और मुह म रखते ही अति तीक्ष्ण दाह पैदा करने के गुण के कारण सम्भव है कि अधिकाश लोग इसके उपयाग म अधिक रुचि न रखते हो। परन्तु वस्तुत जमीन के भीतर उत्पन्न होन वाली यह गाठदार वस्तु अत्यन्त उपयोगी सिद्ध हुई है। इसीलिए भारत के हर भाग म यह उपयोग म लायी जाती है। विदेशो म भी इसका काफी मात्रा म उपयोग होता है। अदरक का पाचन-सम्बन्धी रोगो पर अधिक लाभकारी प्रभाव होता है, लेकिन अन्य रोगो पर भी इसका उपयोग किया जाता है।

जो कुछ भी आहार हम ग्रहण करते हैं उसका यदि भलीभाति पाचन न हो तो वह निरर्थक हो जाता है अर्थात उससे जीवन रस नही बन पाता। फलत मनुष्य की पाचन क्रिया कभी भी बिगड सकती है और विभिन्न प्रकार के भारी खाद्य पदार्थों के सेवन से

अग्निमांद्य की शिकायत हो सकती है। पाचन क्रिया के मंद होने पर अनेक प्रकार के रोगों का उत्पन्न होना सर्वथा स्वाभाविक है। ऐसी अवस्था में अदरक अमृतफल सिद्ध होता है।

उदर-रोगों की अचूक दवा

साधारणतया अदरक को छीलकर, उसके टुकड़े करके एवं इन टुकड़ों में नमक मिलाकर भोजन के साथ उपयोग में लाना चाहिए। विशेष रुचिकर बनाने के लिए अदरक के टुकड़ों को काटकर नींबू के रस में भिगोकर ऊपर से सेंधा नमक डालकर रख दें। इसका उपयोग आप ४-६ दिन तक कर सकते हैं। अधिक दिनों तक यह टिकता नहीं। यह बड़ा ही स्वादिष्ट होता है। पेट की आग को प्रदीप्त करने के लिए अर्थात् भूख की वृद्धि के लिए और साथ ही भोजन को रुचिकर बनाने के लिए अदरक बहुत सहायक सिद्ध होता है। इसके सेवन से पेट में वायु उत्पन्न नहीं होती और दस्त भी साफ होता है। जब पेट में दर्द हो रहा हो, उल्टियां आ रही हों तथा उदर सम्बन्धी अन्य बीमारियां हों तो भी इसका उपयोग मुक्त रूप से किया जाता है।

अदरक की एक विशेषता यह है कि बालक, जवान, वृद्ध, स्त्री एवं पुरुष, गर्भवती स्त्री और प्रसूता स्त्री के लिए भी यह लाभकर सिद्ध होता है।

(१) पुराने दस्तों में—अदरक या सोंठ में सेंधा नमक और भुना हुआ जीरा मिलाकर पीसें तथा भोजन के बाद दोनों समय ठण्डे जल से सेवन करें।

(२) पचिश की बीमारी में एरण्डी के तेल के साथ इसका प्रयोग करने से यह आंव को निकाल देता है। यदि अपचन के कारण उलटी का कष्ट हो तो अदरक के रस के साथ पोदीने का रस मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है। यदि हाथ-पैर ठण्डे हो जाएं तो अदरक के रस में तुलसी के पत्तों का रस मिलाकर चटाने से तुरन्त

ही गरमाहट आ जाती है।

(३) खासी नयी हो या पुरानी, यदि अदरक के साथ शहद मिलाकर तथा अधिक बढी हुई खासी की अवस्था मे पान का रस भी मिलाकर, दिन मे दो-तीन बार चटाया जाए तो लाभ होता है।

(४) जुकाम म अदरक का काढा बनाकर थोडी-थोडी देर बाद पीना हितकारी होता है। यही काढा, आमवात और हृदय की वेदना मे भी लाभकारी होता है।

(५) यदि पित्ती शरीर पर उछल आती हो, तो अदरक का रस शहद मिलाकर चाट लेन से लाभ होता है।

(६) ठण्ड के कारण यदि बुखार आता हो, तो अदरक डालकर बनाई हुई चाय बार-बार-देने से वह शीत को कम करती है और खासी आदि उपद्रव भी नष्ट कर देती है। ज्वर की इस अवस्था मे सोठ का चूण एक माशा गरम जल से सेवन करने से भी लाभ होता है।

इन रोगो के अतिरिक्त अदरक का उपयोग गठिया की बीमारी मे, जाड म दद सूजन, पेट म अफारा एव सग्रहणी की बीमारी मे भी विशुद्ध रूप से या अय औषधियो के साथ किया जा सकता है।

सन्निपात का निवारक

सन्निपात की अवस्था मे, जबकि अय औषधिया शीघ्र लाभकारी नही हाती, उस समय कोई भी औषधि यदि अदरक के रस के साथ दी जाए, ता शीघ्र लाभ होता है।

जिन लागा का मन्दाग्नि, अपचन या उदर म वायु (गैस) की बीमारी रहती ह और विशेष करक वृद्धावस्था म जबकि य उपद्रव प्राय हात ही रहत ह अदरक का निरतर सेवन करत रहना चाहिए।

इसे महौषधि भी कहत है। इसलिए इसका सूखे रूप मे भी नाना प्रकार स उपयाग किया जा सकता है।

(१) यदि वायु के दद की अवस्था म कडुए तल म सोठ पीस-कर मिलाई जाए और उसकी मालिश की जाए ता शरीर का दद कम हा जाता है।

(२) हाथ पैर ठण्डे हा जान की अवस्था म भी यदि सोठ को पीसकर हाथ पैर के तलमो पर मसल दिया जाय ता शीघ्र ही उष्णता आ जाती है।

(३) जिन लागा का मूर्च्छा की बीमारी हा, उन्हें साठ काली मिच और पीपल का मिलाकर बारीक कपडे से छानकर चूण करके सुघाने स लाभ हाता है।

(४) कान म यदि दद हा, ता अदरक क रस की बूद कान म डालने से लाभ हाता है। यदि सर्दी के कारण सिर म दद हो रहा हो, तो साठ का घी या पानी म घिसकर लेप करन स लाभ होता है।

अदरक (सोठ) का लेप आदि म भी उपयाग हाता है।

अदरक साधारणतया गरम है, रुचि का बढाता है पाचक है वायु के विकारो एव कफ के विकार का नष्ट करता है। अत इन गुणा का जानकर जहा भी इसको उपयोगी समझे, उचित मात्रा मे इसका अवश्य उपयाग करें। पित्त की बीमारी म इसका प्रयोग नही करना चाहिए।

लौंग

(१) अफारा—लौंग क चूण म सेधा नमक मिलाकर रख लें। आधा ग्राम गरम जल के साथ सेवन करन स तथा लौंग को पानी म घिसकर पेट पर लेप करन से अफारा दूर होता है।

(२) गर्भावस्था—इस अवस्था म लौंग का जल, मिश्री मिला-कर सेवन करन स उल्टिया बन्द हाती हैं।

(३) मन्द बुखार—बुखार म लौंग का चूण दो रत्ती की मात्रा मे दिन म तीन बार गरम जल म सेवन करना चाहिए।

(४) जुकाम तथा नजला—जुकाम या नजला होने पर लौंग का तेल मिश्री मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

(५) सूखी या कफ वाली खांसी—खांसी के मरीज भी लौंग को गरम करके मुंह मे रखकर रस चूसने से शीघ्र लाभ होता है।

(६) दांतों का दर्द—साधारण हो या भयकर, लौंग डालकर उबले हुए गरम पानी से कुल्ले करने से एव लौंग को दातो मे दबा लेने से दातो का दद शात होता है। यदि दातो मे कीडे पड जाने के कारण खोखलापन हो गया हो तो लौंग के तेल का फोहा खोड के अ दर भर देने से आराम मिलता है।

(७) सिर दद —सिर दद की अवस्था म लौंग को पानी मे घिसकर कनपटी पर लेप करने से सिर की पीडा शा त होती है।

जीरा

(१) भुना हुआ जीरा और सेंधा नमक मिलाकर गरम जल से दिन मे दो-तीन बार एक ग्राम की मात्रा मे लेने से अफारा दूर होता है।

(२) जीरा चूण एक-दो ग्राम की मात्रा मे गुड के साथ दिन मे दो-तीन बार सेवन करने से पुराना बुखार नष्ट हो जाता है।

(३) छाती में जलन, खट्टी डकार आदि शिकायतो म जीरा भूनकर मिश्री मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है

(४) पाचन क्रिया बिगड जाने के परिणामस्वरूप यदि उल्टी होती हो तो, जीरा, नमक व नीबू का रस मिलाकर सेवन करने से तत्काल शांति मिलती है।

(५) बिच्छू के काटने पर जीरा, सेंधा नमक, घी म मिलाकर, पीसकर, लेप कर देना चाहिए।

(६) खनिज पदार्थों के सेवन से यदि आतो म जलन पैदा हो जाए तो, जीरा चूण शक्कर के साथ दिन मे दो-तीन बार सेवन करना चाहिए।

(७) सग्रहणी की बीमारी मे भुना हुआ जीरा पीसकर एक ग्राम की मात्रा म दिन मे तीन बार दही के साथ सेवन करना चाहिए।

जीरा नेत्रो के लिए, कुष्ठ आदि चमडी के रोगो में तथा क्षय की अवस्था म भी लाभकारी होता है।

सौंफ

(१) पेट दर्द का इलाज—सौंफ को भूनकर चबाने से पेट का दर्द कम हो जाता है।

(२) पुरानी कब्ज का इलाज—सौफ का चूर्ण यदि रात को गरम जल के साथ सेवन किया जाए तो कब्ज की शिकायत दूर होती है।

(३) उल्टियो की रामबाण औषधि—पेट की खराबी से होने वाली उल्टियो तथा जी मिचलाने मे सौंफ का अर्क लाभकारी होता है।

(४) प्यास नाशक—हैजे मे या अन्य किसी रोग म बार-बार प्यास लगने की बीमारी म सौंफ का अर्क थोडी थोडी मात्रा म देते रहने से शाति मिलती है।

(५) अफारा का इलाज—३ ग्राम सौफ का चूर्ण गरम जल के साथ सेवन करने से अफारा नही होता।

(६) भूख बढाइये—सौंफ को भूनकर काले नमक या सेंधा नमक मे मिलाकर सेवन करने से पाचन क्रिया ठीक होती है।

(७) बेचैनी दूर कीजिए—सौंफ को पानी म उबालकर मिश्री मिलाकर सेवन करने से खट्टी डकारें जी मिचलाना, बेचैनी आदि दूर होती है।

(८) गर्मी का तोहफा—सौंफ की ठडाई बनाकर पीने स गर्मी शात होती है और घबराहट भी दूर हो जाती है।

(९) बवासीर से छुटकारा—सौंफ का चूर्ण दिन म दो बार

ठडे पानी से सेवन करने से बवासीर मे फायदा होता है।

(१०) हृदयरोग—हृदय रोग की अवस्था में सौंफ का अर्क थोडा-थोडा बार-बार पीना चाहिए।

हींग

जिन लोगो का प्राय पेट मे वायु (गैस) बनने की शिकायत रहती है, उन्हे दाल या शाक मे नियमित रूप से हीग का सेवन करना चाहिए।

(१) हाजमा दुरुस्त कीजिए—अपच मे एक रत्ती हीग, जीरा व नमक के साथ सेवन करिये। यदि पेट मे अफारा हो तो एक रत्ती भुनी हीग काले नमक के साथ मिलाकर गरम जल के साथ सेवन करने से तथा पानी मे घिसकर पेट पर लेप करने से लाभ होता है।

(२) सन्निपात की बेजोड दवा—तेज बुखार म या सन्निपात मे जब शरीर अचानक ठडा पड जाए तो हीग का सूखा चूर्ण या हीग पानी मे घिसकर हथेली एव पैर के तलुओ पर मलिये।

(३) हिस्टीरिया के दौरे का इलाज—हिस्टीरिया की अवस्था मे हीग सुघाइये तथा अल्प मात्रा म गुड या मिश्री के साथ सेवन कराइए।

(४) दात दर्द और हींग—दात का दर्द हो तो गरम जल म थोडी सी हीग डालकर उसका धुआ सुघाइए।

(५) अफीम का नशा दूर करने के लिए हीग का छाछ के साथ मिलाकर सेवन करिए।

(६) विष मारक—बिच्छू काटने पर, आक के दूध मे हीग घिसकर लेप करिए।

(७) नासूर का इलाज—घाव यदि सडने लगा हो तो नीम की पत्ती के साथ हीग घिसकर लगाइये।

लहसुन

(१) मलेरिया बुखार—मलेरिया बुखार मे लहसुन को कूटकर

काढा बनाकर थोड़ा सेंधा नमक के साथ नित्य प्रात सेवन करें।

(२) अग्नि प्रदीपक—यदि अचानक बुखार उतर जाने के कारण शरीर ठंडा पड जाए तो लहसुन का रस निकालकर शरीर और हाथ-पैरों पर मलने से गर्मी आ जाती है।

(३) वायु विकार से छुटकारा—लहसुन की चटनी बनाकर प्रतिदिन सेवन करने से पेट का दर्द, पेट में वायु बनने की शिकायत और वायु गोला हो जाना तथा अनेक प्रकार की वायु की बीमारियां नष्ट होती हैं।

(४) जोड़ों का दर्द—जोड़ों के दर्द तथा कमर दर्द की अवस्था में लहसुन, दूध में पकाकर सेवन करने से ये बीमारियां दूर होती हैं।

(५) हैजा और दस्त—हैजे में लहसुन का रस थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार देने से उल्टियां और दस्त रुक जाते हैं।

(६) तिल्ली रोग—तिल्ली की बीमारी में लहसुन का सेवन छाछ के साथ करना चाहिए।

(७) मिर्गी रोग—मिर्गी या अन्य किसी प्रकार की मूर्च्छा में लहसुन का रस दो बूंद नाक में डालें।

(८) कान की फुंसियां—कान में फुंसी के कारण दर्द हो तो लहसुन के रस की दो-दो बूंद कान में डालनी चाहिए।

(९) कुत्ता के काटे का इलाज—पुराने घाव में, दाह में और कुत्ते के काटने पर तथा हड्डी टूट जाने की अवस्था में चटनी की भांति पीसकर लेप करें।

कुत्ते के काटने पर और हड्डी टूटने पर लहसुन का रस शहद के अन्दर मिलाकर दिन में दो-तीन बार सेवन करायें।

(१०) कफ और खांसी—लहसुन का नित्य सेवन पुरानी खांसी, कफ की अधिकता तथा सांस के रोग को नष्ट करता है और खून को बढ़ाता है।

छोटी इलायची

छोटी इलायची वस दिखने में और कहने में ही छोटी है। गुणों

की दृष्टि से यह बहुत ही उपयोगी है। इसके प्रयोग निम्न प्रकार हैं—

(१) कफ की खासी में छोटी इलायची का चूर्ण बनाकर ५ ग्राम की मात्रा से दिन मे तीन बार सेवन करना चाहिए।

(२) मुह मे फीकापन हो, जी मिचलाता हो तो छोटी इलायची मुह मे रखने स लाभ हाता है।

(३) अपच की बीमारी और पट मे अफारा हाने पर अजवायन क काढे के साथ इसका सेवन करना चाहिए।

(४) उलटी होने पर इलायची को पानी मे उबाल कर ठडा हो जाने पर मिश्री मिलाकर थोडी थोडी मात्रा म सेवन करते रहना चाहिए।

(५) जिन व्यक्तियो को पट म वायु की शिकायत बनी रहती है, उन्ह इलायची जलाकर ५ ग्राम की मात्रा मे शहद के साथ सेवन करना चाहिए।

(६) काली मिर्च के साथ इलायची का चूर्ण पुराने बुखार मे लाभ करता है।

(७) बादाम मिश्री और घी के साथ नित्य प्रति प्रात काल इलायची का सेवन आखो की जलन और आखो की कमजोरी म भी हितकारी सिद्ध होता है।

(८) मुह मे छाले हो जाने पर इलायची का चूर्ण बनाकर शहद के साथ मिलाकर छालो पर लगाना चाहिए।

(९) सिर दर्द की पुरानी शिकायत मे पिप्पली चूर्ण के साथ इसका सेवन शहद मे मिलाकर करना चाहिए।

(१०) पिप्लामूल के चूर्ण के साथ इलायची का चूर्ण बनाकर घी के साथ मिलाकर दिन मे दो बार या तीन बार देने से छाती में दर्द वायु की बीमारी और हृदय का दर्द भी शात होता है।

साधारण बुखार

दूध, चाय, मूग, मसूर, कुलथी और सोठ का यूप पीने के लिए देना चाहिए। खाने मे साठी के चावलो का भात, परवल, करेला, घीया तोरई, गिलोय के पत्तो का शाक हितकर है। फलो मे आवला, चीकू, अनार, मौसम्बी, अजीर ठीक रहेगा।

अधिक दस्त हो

चावल का भात, मसूर और मूग की दाल का यूप खिचडी, दही, छाछ बेलगिरी का फल, मेव, अनार, कैथ (कपित्थ) हितकर रहता है।

अजीर्ण

चावल, मूग का यूप, बथुआ छोटी मूली लहसुन पेठा, सहिजन (सुहाजना), करेला, परवल, बकाडे का शाक, नारगी अनार, केला, नीवू, छाछ, काजी, पापड, चटनी आदि लाभदायक होते हैं।

पेट मे अफारा

जौ के आटे की लप्सी, दूध, साबूदाना, नारियल का पानी, पपीता, अनार, शरीफा, आवला अगूर, गूलर और परवल की भाजी लाभकारी हैं।

दाह अर्थात जलन

भात, जौ मूग चना मास रस लाभदायक हैं। शाको मे पेठा कटहल, परवल, फलो मे—अगूर, आवला फालसा अनार खजूर, सिंघाडा तथा नारियल का पानी गन्ने का रस, मिश्री का शरबत एव दूध और मक्खन श्रेष्ठ हैं।

चर्बी बढ़ जाना

जौ, कुलथी, चना, मूग, मसूर, अरहर, गूलर, केला, शाक मे बैंगन तथा पेठा हितकर होंगे।

क्षय रोग

चोकरयुक्त आटे (गेहू) की रोटी, पुराने चावलो का भात, गेहू का दलिया मूग और अरहर की दाल, अरारोट, धान की खील, साबूदाना, शाको मे—परवल, बथुआ, मूली, चटनी, नीबू, अगूर, मौसम्बी, अनन्नास, आम, केलो, किशमिश, मुरब्बा, मास रस, बकरी का दूध और घी ठीक रहेगा।

अम्ल-पित्त (खट्टी डकार)

पुराना जौ, गेहू और चावल, मूग का यूष, शाको मे परवल, बथुआ, पेठा तथा कैथ, नीबू, आवला, अनार, मुरब्बा, शक्कर, शहद तथा साबूदाना लाभदायक रहेंगे।

शीतपित्त (पित्ती उछलना)

पुराने चावल, मूग की एव कुलथी का यूष करेला, मूली सहिजन नीम की पत्ती तेल, शहद, अनार आवला लाभ करता है।

वात (गठिया)

जौ की रोटी, साबूदाना अरारोट, कुलथी, परवल, बैगन, सहिजन की फली, लहसुन, एरण्डी का तेल, गो-मूत्र, गरम जल और पपीता सवश्रेष्ठ हैं।

वात व्याधि

गहू, कुलथी, बैंगन, परवल, सहिजन की फली लहसुन, आम, बेर फालसा, द्राक्षा (अगूर), दूध, बाजरा, पपीता, अजीर आदि हितकर हैं।

मिर्गी रोग

गेहू, चावल, मूग, बथुआ, परवल, सहिजन की फली, आवला, अगूर, फालसा, नारियल का पानी, अनार और घी का प्रयोग करना चाहिए।

मूर्च्छा रोग

पूरी, रोटी, चावल, सूजी का हलवा, मिठाई, मूग, मसूर, चना, उड़द, बैंगन, पेठा, गूलर, केलो के फूल का शाक, मक्खन, छाछ, दही, अगूर, आम, अनार पपीता, शरीफा, मास रस, गाय का धारोष्ण (तुरत का दुहा) दूध भी हितकर है।

पथरी

जौ का पानी, नारियल का पानी, कुलथी, नीबू का रस और दूध का प्रयोग करना चाहिए।

सूजन

पुराना गेहू, जौ चावल, अरहर, मूग, मसूर का यूष करला, परवल, लहसुन, आसव, घी, एरण्डी का तेल, ककडी, सहिजन की फली, गो मूत्र, आम तथा गाजर का उपयोग विशेष लाभदायक होता है।

मूत्र कृच्छ्र (पेशाब रुक-रुककर या कम आना)

चावल, रोटी, पूडी, हलुवा, मूग का यूष अदरक खजूर ताड फल की गुठली का गूदा, परवल बैगन, गूलर कागजी नीबू, तरबूज, मक्खन, मिश्री दूध, मटठा, दही लस्सी, मछली का रस तथा बकरे का मास रस उपयुक्त है।

उदर (पेट) के रोग

पुराने चावल का भात, दूध, साबूदाना, अरारोट, मूग, कुलथी

का यूष, मीठा दूध, गो-मूत्र, लहसुन, परवल, गूलर, बैंगन, करेला, हरड़, एरण्डी का तेल, पान तथा इलायची लाभदायक हैं।

शूल (पेट-दर्द)

दूध, साबूदाना, बार्ली-वाटर, मांस-रस, परवल, सहजन, करेला, बैंगन, द्राक्ष, काला नमक, जौ की लप्सी, पुराने चावल का भात तथा हींग विशेष हितकर हैं।

ज्वर रोग

जौ, गेहूं, चावल, मूंग, मसूर चना, परवल, केला, करेला, गूलर, दूध तथा साबूदाना लाभदायक हैं।

गर्भावस्था

गेहूं, चावल, मूंग, दूध, घी, परवल, करेला, चन्दन, ग्राम, यवागू, मीठे तथा शीतल द्रव्य और फलों में संतरा, मौसम्बी, अंगूर आदि ठीक हैं।

सिर के रोग (सिर-दर्द आदि)

गेहूं चावल, मूंग का यूष, करेला, सहजन, बथुआ, ग्राम, अनार, घी, आंवला तथा जलेबी हितकर हैं।

नेत्र-रोग

जौ, भुरा चना, कुलथी, परवल, बैंगन, करेला, केला, मूली, लहसुन, धनिया, द्राक्ष, घी, दूध लाभदायक होंगे।

नाक के रोग

पुराना जौ, गेहूं, मूंग, कुलथी का यूष, परवल बैंगन, सहिजन, खेकसा, छोटी मूली, लहसुन और दही उपयुक्त हैं।

कान के रोग

गेहू, जौ, चावल, मूग, अरहर, घी परवल, सहजन, बैंगन करेला का सेवन लाभदायक रहता है।

चमडी-रोग

जौ, गेहू, मूग तथा दुग्ध तथा दुग्ध-पदार्थ हितकारी होते हैं।

श्वास प्रश्वास की व्याधियाँ

शुष्क तथा अल्प मात्रा मे भोजन तथा गरम दूध चाय तथा अर्ध-तरल पदार्थ उपयुक्त होंगे।

दूध मे हल्दी तथा फलों का रस श्रेष्ठ होता है।

अर्श (बवासीर)

पुराने चावल का भात, चना, जौ, कुलथी मूग की दाल।

शाकों मे—परवल, बथुआ जिमीकन्द, करेला कच्ची मूली, केले के फूल का शाक, तोरई और घीया।

फलों मे—केला, बेलफल, अगूर, अनार, आवला हितकारी हैं।

पाण्डु रोग (पीलिया)

गेहू चावल, जौ, मूग, मसूर, अरहर लाभकारी होती हैं।

शाकों में—कच्चा केला, पालक, परवल, घीया, तोरई मूली।

फलो मे—अगूर मोसम्बी, सन्तरा, अनार, सेव टमाटर आदि पथ्य हैं।

कृमि (पेट मे कीडे पडना) रोग

पुराने चावलों का भात, घी गो-मूत्र लाभकारी होता है।

शाकों में—करेला, परवल, बथुआ आदि लहसुन एव अजवाइन डालकर सेवन करें।

फलो मे—गूलर केला, पपीता तथा नीबू। काजी सावुदाना, अखरोट भी हितकारी हैं।

गुल्म रोग (वायु गोला)

लाल चावल कुलथी का यूप, एरण्डी का तेल, गाय एव बकरी का दूध पशु-पक्षियो का मास रस दूध गेहू की रोटी और मिश्री का शरबत।

शाकों मे—जिमीकन्द परवल, बैंगन कच्चा पपीता करेला, सहजन की फली सफेद पेठा, केले का फूल मूली बथुआ।

फलों मे—गूलर अगूर पपीता बिजौरा नीबू नारगी, आवला फालसा, करोदा नारियल कच्चा लाभकारी है।

हृदय रोग

भात मूग का यूप सावूदाना मुरब्बा दूध-दही घी आदि।

शाको मे—सफेद पेठा तोरई घीया केले के फूल का शाक अमलतास की पत्ती का शाक मूली धनिया टमाटर आदि।

फलो मे—आम अगूर मौसम्बी सन्तरा आवला अनार लाभकारी है।

प्रमेह

जौ पुराना गेहू चावल चना अरहर के बने पदार्थ छाछ दूध शहद नारियल का पानी।

फलो मे—जामुन खजूर केला सेव तरबूज।

शाको मे—बैंगन आदि गरम शाको को छोडकर प्राय सभी शाक लाभकारी है।

वीर्य (धातु) का पतलापन

गहू चने की रोटी चावल मूग चना उडद की दाल।

शाकों में—गाजर, परवल, कटहल, पत्तागोभी, फूलगोभी, आलू, रतालू, जिमीकन्द आदि।

फलों में—खजूर, अंगूर, पपीता और आम श्रेष्ठ हैं।

ऊपर रोगों के अनुसार आहार साधारण दृष्टि से ही बताया गया है, लेकिन रोग की विशिष्ट अवस्था में चिकित्सक से परामर्श करना ही श्रेष्ठ है।

पान

पान की लोकप्रियता के सम्बन्ध में इतना ही कहना पर्याप्त होगा कि पान का पत्ता बिल्कुल गरीब व्यक्ति से लेकर बड़े से बड़े रईस को भी प्रिय है—चाहे कोई व्यक्ति हो, जो पैसे के अनेक पान लेकर स्वयं ही कई बार चूना कत्था लगाकर खाये या चाहे कोई सेठ दो रुपये का एक पान ही विभिन्न मसालों के साथ सेवन करे। भारत ही नहीं, अपितु अन्य देशों में भी पान का सेवन प्रायः बड़ी मात्रा में होता है। इसके दैनिक जीवन की वस्तु के सम्बन्ध में विचार करना आवश्यक है।

पान की विशेषता यह है कि इससे मुंह सबका एक जैसा ही लाल होता है। पान अनेक प्रकार हमारे सामने आते हैं, जैसे—बनारसी देशी, कलकत्ता, पूना मघई महोबा आदि। पान के स्वाद तथा गुण में, देश भेद के कारण कुछ अन्तर अवश्य होता है।

सेवन विधि—पान के सेवन करने के दो प्रकार हैं, पहला—औषधि के रूप में—पान के पत्ते का औषधियों के साथ सेवन किया जाय या पान का रस निकालकर उसको औषधि रूप में सेवन किया जाए। दूसरा दैनिक रूप में, पान में चूना, कत्था लगाकर सुपारी आदि के साथ सेवन।

साधारण गुण—पान पाचक खून को बढ़ाने वाला, शरीर में गर्मी पैदा करने वाला तथा मन को प्रसन्न रखने वाला माना गया है। कफ और वायु को नष्ट करता है शरीर में कृन्तानन पन्न

करता है। यह मुख की दुर्गन्ध को नष्ट करता है, कामवासना को बढ़ाता है तथा शरीर मे स्फूर्ति पैदा करके कान्ति को बढ़ाता है।

पान का उपयोग—पान का उपयोग वैसे अनेक रूपो मे होता है, लेकिन यहा हम पाठको का ध्यान उस पान के पत्ते की ओर आकर्षित करना चाहते हैं, जो समस्त भारत मे, छोटे गाव से लेकर शहर तक, घरो एव दूकानो मे प्रचलित है। इस पान के पत्ते ने अपना वर्चस्व प्राचीन काल से नर-नारियो पर जमा रखा है। यह धनाढ्य और रक सभी को समान रूप से प्रिय है।

प्रकार—देशी, पूना, बनारसी, मघई, कलकत्ता, महाबा आदि अनेक प्रकार के पान होते हैं। ये जलवायु तथा देश-भेद से साधारण गुणो मे भिन्नता रखते है। आकृति तथा स्वाद मे भी अन्तर होता है।

घरेलू दवा पान बच्चो की कफ की बीमारी मे छाती मे रुकावट के समय, पेट मे दर्द होने तथा कीडे पड जाने पर भूख न लगने पर सिर-दर्द खासी, श्वास जुकाम नजला आवाज बैठ जाने और गले की बीमारी आदि रोगो मे काम आता है। पान के पत्ते का प्रयोग इसका रस निकालकर शहद तथा अदरक के साथ भी करते हैं।

बाह्य प्रयोग – किसी भी स्थान पर गाठ हो जाए या फोडा, सूजन, पेट का अफारा तथा छाती मे सर्दी हो, तो पान का पत्ता गरम करके उस स्थान को सेंकने से लाभ होता है।

भोजन और पान

भोजन के उपरान्त पान खाने से मुख की लाला (लार) रस के साथ पान का रस मिलता है और वह थूक के द्वारा मुख को, कफ को, आहारकणो को एव व्यर्थ पदार्थों को बाहर निकाल देता है जिससे मुख सुगन्धित हो जाता है। यह सुगन्ध गन्धवाही नाडियो द्वारा मस्तिष्क मे पहुचती है, जिससे दिमाग मे ताजगी आ जाती है। जब पान का रस मुखरस के साथ मिलकर आमाशय मे पहुचता है, तब वह आमाशयिक रस को बढ़ाता है जिससे पाचन भी ठीक प्रकार से

होता है और अग्नि प्रदीप्त होती है, जिससे भूख लगती है तथा जिगर में उत्तेजना बढ़ने से खून बनने का काम भी अधिक होता है।

हानि—जो लोग पान अधिक खाते है, उनकी दृष्टि शक्ति, श्रवण शक्ति तथा जठराग्नि कमजोर पड जाती है। दातो का रंग पीला पड जाता है। पित्त की गर्मी बढ जाती है और कभी कभी खून की गर्मी भी बढ जाती है, जिससे रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) बढ जाता है।

निषेध—जिनको दांत की बीमारी, दस्त आना, आंख की बीमारी, बुखार, चक्कर आना, सूजन क्षय और रक्त पित्त की बीमारी हो, उन्हें पान का सेवन नही करना चाहिए। गर्भवती स्त्री और शराब पिये हुए व्यक्ति को भी पान नही खाना चाहिए।

आलू

यह एक ऐसा शाक है जोकि विश्व में सर्वत्र उपलब्ध है। इसे हम भोजन के रूप में भी ग्रहण करते है। इसके विभिन्न प्रयोग दैनिक जीवन मे देखे जाते है। यह जमीन के अन्दर पैदा होने वाला एक प्रकार का कंद है जोकि पर्वतीय प्रदेशो में विशेषकर पैदा होता है। प्राय सभी कंद वायु को बढाने वाले होते हैं अतः यह भी वायु की वृद्धि करता है। यह पाचनक्रिया को प्रोत्साहित करता है। इससे शरीर की धातुओ का निर्माण होता है और शरीर हृष्ट-पुष्ट बनाता है। यह शरीर में मांस एवं चर्बी की भी वृद्धि करता है।

यह सभी ऋतुओं में सेवन किया जा सकता है और किसी भी आयु के स्त्री-पुरुषो के लिए हितकारी होता है।

लेकिन जिन व्यक्तियो को वायु की बीमारी हो उन्हें इसका सेवन हानिकारक होता है। पेट में वायु की शिकायत शरीर एवं जोड़ो मे दर्द तथा अन्य वात-व्याधियो में भी इसका सेवन नही करना चाहिए। यदि पाचन क्रिया ठीक न होने के कारण बच्चा कफ अधिक आ रहा हो और खांसी तथा कफ की शिकायत हो तो भी इसका सेवन नही करना चाहिए।

कच्चा काटने के बाद पकाया हुआ शाक भारी होता है। उबालकर बनाया शाक उससे हल्का होता है। लेकिन यदि अग्नि में भुर्ता बनाकर इसे प्रयोग में लाया जाए, तो बहुत ही हल्का एवं सुपाच्य होता है। इसका एक विशेष गुण यह है कि इसे जिस शाक या कन्द के साथ मिलाया जाय या धान्य के साथ मिलाया जाय उसके गुणों को बढ़ाता है। मेथी, पालक, बैंगन, मटर, पनीर और बड़िया के साथ मिलाकर इसकी सूखी या रसदार भाजी बनाई जाती है।

आलू को उबालकर, इसे घी में अच्छी प्रकार भून लें और चीनी मिलाकर हलवा बना लें यह बहुत शक्तिवर्धक एवं मोटापा बढ़ाता है। जो व्यक्ति दुबले-पतले हो, यह हलवा उन्हें हृष्ट-पुष्ट बना देता है।

पालक

यह हरी और चौड़ी चिकनी पत्तियों का शाक है, जोकि सर्वत्र उपलब्ध होता है। इसकी चौड़ी-मोटी पत्तियों में साधारण खट्टापन भी रहता है। यह शाक प्रायः सभी ऋतुओं में उपलब्ध होता है।

पालक हल्की और सुपाच्य होती है। यह पाचनक्रिया में विशेष लाभकर है। इससे वायु की शुद्धि होती है और दस्त भी साफ होता है। पालक भूख भी बढ़ाता है जिससे कि आहार का ठीक प्रकार से पाचन होकर रस धातु का निर्माण ठीक प्रकार से होता है। यह आहार रस व खून बढ़ाने में भी सहायक है।

पालक के अन्दर कुछ इस प्रकार के लौह तत्त्व होते हैं, जोकि रक्त बढ़ाने में विशेष सहायक होते हैं। इसको विभिन्न प्रकार की दालों एवं अन्य सब्जियों के साथ भी पकाया जा सकता है।

पालक का शाक पेट की विभिन्न बीमारियों में बहुत ही उपयोगी होता है। मलावरोध में, खांसी एवं वायु की बीमारी में अम्लपित्त में, आंतों में सूजन और पुरानी कब्ज की बीमारी में यह विशेष लाभकारी होता है। मरोड़ के दस्त में भी यह उपयोगी होता है।

लेकिन जिन व्यक्तियों की आंतों में घाव या पतले दस्त की

शिकायत हो उन्हें इसका सेवन नहीं करना चाहिए। शरीर की सूजन और शरीर के दर्दों की स्थिति में भी यह हानिकर हो सकता है।

चौलाई

यह एक प्रकार का शाक है, जोकि भारत में सभी जगह उपलब्ध है। इसकी पत्तियां होती हैं जिन्हें तना सहित काटकर उपयोग में लाया जाता है। यह पचने में हल्की होती है।

चौलाई स्वाद में कुछ मधुर रस की होती है। इसको पत्र शाक में गिना गया है। पेट की बीमारियों में इसका विशेष हितकारी प्रभाव होता है। यह पाचनक्रिया को बढ़ाने में सहायक है और इससे मल की शुद्धि भी होती है। दीपन-पाचन प्रभाव होने के कारण पेट की आंव की बीमारी को दूर करने में सहायक होती है जिससे डिसेंट्री की पुरानी शिकायत भी नष्ट हो सकती है।

चौलाई वायु का अनुलोमन करती है जिससे पेट में वायु संचित नहीं होती और जो बनती है तो उसे निकालने में इसका हितकारी प्रभाव होता है।

स्त्रियों की बीमारियों में इसका बड़ा ही उपयोगी प्रभाव होता है। प्रसूतावस्था में इसके सेवन से अनेक वायु की बीमारियों से बचाव होता रहता है। रक्त प्रदर रोग को कम करने में इसका बड़ा ही हितकारी प्रभाव होता है। पेट के कीड़ों की बीमारी को नष्ट करने में भी चौलाई बहुत ही लाभकारी है।

टमाटर

यह एक प्रकार का फल है जोकि शाक भाजी के रूप में प्रयोग में आता है। जब यह कच्चा होता तो यह हरे रंग का होता है और पक जाने पर यही लाल रंग का हो जाता है। कच्चा टमाटर अधिक खट्टा होता है और पक जाने पर उसका खट्टापन कम हो जाता है। यह भारत में ही नहीं अपितु विश्व में सर्वत्र प्राप्त होता है।

टमाटर का सेवन कच्चे या पके रूप में करने से यह पाचनशक्ति को बढ़ाता है, जिससे आहार का ठीक प्रकार से रस-निर्माण होता है और यह रस पर्याप्त रक्त बनाने में भी सहायक होता है। टमाटर का प्रभाव पाचनशक्ति के साथ-साथ जिगर पर भी अच्छा होता है। इससे जिगर की क्रिया को बल मिलता है, जोकि रक्त के संवर्धन में सहयोगी होता है। जब शरीर का रक्त बढ़ता है तो अन्य धातुओं का संवर्धन भी होता है जिससे शरीर हृष्ट-पुष्ट एवं बलशाली बनता है।

यदि शरीर के किसी भाग से खून निकल गया हो, या खूनी दस्तों की बीमारी के बाद दुर्बलता आ जाए, तो टमाटर का रस नियमित सेवन करने से शीघ्र रक्त की पूर्ति होती है।

टमाटर शरीर में शक्कर को कम करता है, इसलिए मधुमेह (शुगर) की बीमारी में इसका सेवन विशेष लाभकारी होता है। बीमारियों के परिणामस्वरूप आने वाली दुर्बलता में टमाटर का सूप हितकारी होता है।

टमाटर बच्चे, वृद्ध, नर-नारी सभी के लिए उपयोगी होता है।

लेकिन जिन व्यक्तियों के शरीर में सूजन, खांसी, जोड़ों में दर्द, शरीर में दर्द आदि वायु की बीमारी हो तथा पेशाब की रुकावट, पथरी, गुर्दे में सूजन, गले की खराबी आदि रोग हों, तो इसका सेवन हानिकारक होता है।

टमाटर के उपयोग

यह फल तथा शाक के रूप में दोनों ही प्रकार से प्रयुक्त होता है, लेकिन लाल टमाटर विशेष उपयोगी होता है। यह बालवृद्ध सभी के लिए उपयोगी माना गया है।

(१) टमाटर के रस में भुने हुए जीरे का चूर्ण मिलाकर दिन में दो या तीन बार लेने से खूनी बवासीर में लाभ होता है।

(२) पेट की बीमारियों में इसका प्रयोग शाक के रूप में करना चाहिए।

(३) दुबल बच्चा के लिए टमाटर का रस प्रतिदिन भाजन के पूव या बाद म देना चाहिए।

(४) जिन व्यक्तियो को पुरानी कब्ज की बीमारी हो उन्हें नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा मे इसका सवन हितकारी हाता है।

(५) अपचन की अवस्था मे पके हुए टमाटर को काटकर नमक एव काली मिच का चूण मिलाकर खाने से शक्ति की वद्धि होती है।

(६) खून की कमी हान पर टमाटर का रस प्रतिदिन सवन करना हितकारी होता है।

(७) जिन व्यक्तियो को रात को कम दीखता है उन्हे टमाटर विशेप रूप से लाभकर सिद्ध होते हैं।

(८) मधुमेह रोग मे टमाटर का शाक या सूप नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

हरा पेठा

यह हरा पेठा गोल आकार म उपलब्ध हाता है। इसका प्रयोग सब्जियो के रूप मे एव मिठाई के रूप म किया जाता है। यह स्वाद म मीठा होता है और हल्का हाने के कारण सुपाच्य माना गया है। इसका प्रभाव शीतल होने के कारण गर्मियो मे काफी हितकर होता है।

इसकी सब्जी पाचनशक्ति को प्रदीप्त करन म सहायक हाती है और विभिन्न रोगों मे भी इसका प्रयाग पथ्य के रूप म हाता ह।

जब पेठे को उबालकर चाशनी के अन्दर पकाया और मिठाई के रूप मे तैयार कर लिया जाता है, ता यह बडा ही स्वादिष्ट हो जाता है और शीतल होता ह। यह शरीर के रस रक्त, मास चर्बी और वीय का वढान म सहायक होता है। इसलिए यह परम पौष्टिक माना गया है। हृदय की बीमारियो म यह परम हितकर है। साथ ही मस्तिष्क के ज्ञानत तुओ की दुबलता म, स्मरणशक्ति की कमी मे भी यह उपयोगी सिद्ध हाता है। जिन व्यक्तिया का गरमी के दिना म सिर-दद की शिकायत रहती है और जिन्हे दिमागी तनाव (टेंशन)

अधिक रहता है, उन्हें भी पेठे की मिठाई शीघ्र लाभ पहुचाती है।

पेठा पित्त शान्त करने वाला होने के कारण पेट की जलन, छाती की जलन, अम्ल पित्त और उल्टी की बीमारी म भी लाभकारी होता है।

लेकिन जिन व्यक्तियो को वायु की बीमारी उग्र रूप मे हो, शरीर के जोडो म दर्द उग्र रूप धारण कर चुका हो, उन्हे इसका सेवन नही करना चाहिए। पुरानी कफ की बीमारी एव खासी मे भी इसका सेवन नही करना चाहिए।

लौकी

लौकी को घिया या दूधी के नाम से भी जानते है। यह लम्बें आकार की एव हरे रग की होती है। इसकी बेल होती है जिसके ऊपर यह तीन फुट तक पतली, मोटी, गोल आदि विभिन्न आकारो मे उपलब्ध होती है। इसका स्वाद साधारण मीठा होता है और यह हल्की एव सुपाच्य होती है। इसके सेवन से आतो को बल मिलता है और कब्ज की शिकायत को दूर करती है तथा आहार-रस के निर्माण मे विशेष सहायक होता है। इससे शरीर की धातुओ का निर्माण अच्छी तरह से होता है और वीर्य वृद्धि होती है। स्त्रियो के गर्भाशय की शुद्धि करके और गर्भाशय से सबधित विभिन्न रोगो मे भी लाभकारी होती है। जिन महिलाओ को बार-बार गर्भस्राव या गर्भपात हो जाता है उन्हे गर्भ स्थिति म इसका सेवन उपयोगी रहता है। बुखार, खासी दस्तो की बीमारी, साम हृदय रोग तथा मूत्र सस्थान सबधी अनेक रोगो मे इसका सेवन विशेष लाभकारी होता है। नेत्रो के लिए भी यह हितकर है।

इसका उपयोग शाक और मिठाई के रूप म किया जाता है।

मेथी

यह एक वनस्पति शाक है जिसकी पत्तिया गध म तीव्र तिक्त

रहती हैं। इसमे एक फली भी लगती है जिसमे कुछ दान रहते हैं।

मेथी स्वाद मे कडवी होती है और बाद म कुछ चरपरी प्रतीत होती है। इसकी तासीर गरम होती है और रुचिकारी होती है। इसके सेवन से पाचकाग्नि प्रदीप्त होती ह और आहार का पाचन ठीक प्रकार से होता ह। यह दस्त को बाधती है। यह हल्की होती है। मेथी वात एव कफ प्रकृति वाले व्यक्तियो को लाभकारी होती ह। इसके सेवन से आमाशय की क्रिया मे वृद्धि होती है तथा जिगर म एव आतो म रक्त प्रवाह अच्छी प्रकार से होता है।

इसकी पत्तिया शाक के रूप म और दाने मसाले के रूप म प्रयुक्त होते है। इसका शाक सेवन करने स अरुचि, दस्तो की बीमारी, बुखार पेट के कीटे, आतो की सूजन, मरोड के दस्त तथा जोडो का दद मन्दाग्नि, पेट का अफारा तथा अन्य अनेक वायु की बीमारियो म लाभदायक है।

प्रसूता स्त्रियो को इसका शाक सेवन करने से वायु एव कफ की बीमारियो स बचाव हो जाता ह।

निषेध—मेथी गरम होने के कारण पित्त की बीमारी जलन, रक्तपित्त तथा ब्लडप्रेशर, हृदय रोग, चक्कर आना, रक्त प्रदर, खूनी बवासीर आदि रोगो मे इसका सेवन नही करना चाहिए।

सोया

इसकी पत्तिया का शाक गरम होता है इसम पाचकग्नियो को बल मिलता ह और यह रुचिकारी होता है।

इसके सेवन स स्त्रियो के दूध म वद्धि होती है और पुरुषो म वीर्य की वद्धि होती ह। यह वायु का नष्ट करता ह और विभिन्न वायु की बीमारियो म भी उपयोगी होता ह। पेट म दर्द अफारा वायु का गोला बनना बुखार तथा गर्भाशय की पीडा का नष्ट करता है। बालको के पट की बीमारियो म भी सोया लाभकारी होता ह।

यह सूखी बवासीर पट के कीटे तथा पट-दर्द म भी लाभकारी

होता है।

इसका अधिक सेवन करने से पित्त की वृद्धि होकर रक्त पित्त आदि रोग पैदा हो जाते हैं।

शलगम

यह एक कन्द है जोकि सफेद, कुछ हरा और लाल रंग का प्राप्त होता है। इसमें जीवनीय तत्त्व अ, ब, स प्रचुर मात्रा में रहते हैं।

शलगम का स्वाद मीठा होता है। प्रभाव गरम होता है। यह पाचनक्रिया को बढ़ाता है इससे अग्नि प्रदीप्त होती है।

यह वायु एवं वायु से पैदा होने वाली बीमारियों को नष्ट करता है तथा कफ एवं कफ की बीमारियों को भी दूर करता है। यह दस्तावर होता है तथा रक्त-संचार को बढ़ाने के कारण बलवर्धक एवं हृदय को हितकारी होता है।

शलगम शरीर के मांस एवं चर्बी को बढ़ाता है तथा इससे शरीर हृष्ट-पुष्ट हो जाता है।

सरसों

शाक—यह हरे रंग की पत्तियों का शाक होता है जिसमें पीले फूल होते हैं। इसकी पत्तियां चरपरी होती हैं और रुचिकर होती हैं। इसके शाक के सेवन करने से मूत्र खुलकर आता है और कब्ज की बीमारी को भी दूर करता है अर्थात् दस्तावर है।

तासीर गरम होने से कभी-कभी पेट में जलन पैदा हो जाती है।

तेल—इसके बीजों का तेल निकाला जाता है जोकि सर्वत्र व्यवहार में लाया जाता है। यह अग्नि को प्रदीप्त करता है और हल्का होता है और इसकी तासीर गरम होती है। इसके सेवन से कफ एवं कफ की बीमारियां नष्ट होती हैं। यह चर्बी को घटाता है परिणामस्वरूप यह विभिन्न व्याधियों में हितकर है। यह पेट के कीड़ों को नष्ट करने में भी उपयोगी होता है।

यह मालिश के लिए भी उपयोगी है। अतः शीत ऋतु में तथा ठंडे प्रदेश में इसको खाने एवं शरीर पर लगाने में बड़ा ही हितकर प्रभाव होता है।

सरसों के तेल में नमक मिलाकर दांतों पर लगाने से अनेक दंत रोग नष्ट होते हैं।

सरसों का तेल कुष्ठ एवं चमड़ी के रोगों को नष्ट करने में सहायक होता है।

चेहरे पर काले दाग अधिक होने पर सरसों को दूध में उबालकर खीर की तरह बना लें और ठंडा होने पर रात को या स्नान के पूर्व चेहरे पर मलना चाहिए।

राई

इसके छोटे छोटे दाने होते हैं जोकि गहरे भूरे कालिमा लिये हुए होते हैं। इसका सेवन मसाले के रूप में होता है। इसके अन्दर तेल का अंश भी काफी मात्रा में होता है जोकि सभी जगह उपलब्ध होता है और जिसे आहार के निर्माण में प्रयुक्त करते हैं।

इसका स्वाद चरपरा और कुछ कड़वाहट लिये हुए होता है। इसकी तासीर गरम होती है, इसीलिए यह पाचक अग्नि को प्रदीप्त करती है इसलिए रुचिवर्धक होती है।

उष्ण होने के कारण वायु एवं कफ को नष्ट करती है। इससे वायु एवं कफ की अन्य भी बीमारियां नष्ट हो जाती हैं। पेट में दर्द, शरीर के दर्द को नष्ट करती है और पेट के कीड़ों को भी नष्ट करती है। राई के सेवन से पेट का अफारा दूर होता है। पेट में वायु की शिकायत तथा हिचकी एवं श्वास रोग में भी यह लाभकारी है। राई को पीसकर पानी मिलाकर चटनी की तरह बनाकर लेप करने से कान के नीचे की सूजन आ जाती हो, कान में गांठ बनने, कुष्ठ, सिर दर्द आदि में इसका लेप लाभदायक होता है। अति सन्निपात की अवस्था में शरीर ठण्डा हो गया हो तो राई को पीसकर हथेली

एव तलुवा पर मलने से तुरन्त शरीर म गर्मी एव चेतना आ जाती है।

महिलाओ की प्रसव वेदना मे भी इसका लेप उपयोगी होता है। बच्चा के पट म अफारा होने पर राई का लेप नाभि के चारा तरफ करना चाहिए।

पशाब की रुकावट होने पर इसका लेप पेड़ू पर करने से लाभ होता है। यदि मिर्गी का दौरा पडा हो तो राई पीसकर सुघाने से मूर्च्छा नष्ट हो जाती है।

यदि दाता म दद हो तो राई का गरम पानी म मिलाकर कुल्ले करने चाहिए।

राई का तेल सिर के अन्दर फुसिया, पपडी पैदा होना, बालों का गिरना आदि स्थितियो म बडा ही उपयोगी होता है।

निषेध—यह गरम होने के कारण रक्त पित्त, रक्तप्रदर, खूनी बवासीर शरीर की जलन तथा चक्कर आना, ब्लड प्रेशर बढ जाने पर इसका उपयोग नही करना चाहिए।

बथुआ

यह एक हरी पत्तियो का शाक है जाकि गावो मे एव छोटे शहरो मे प्राय उपलब्ध होता है।

यह स्वाद म मीठा होता है और इसका प्रभाव शरीर पर ठडा होता है। इसके सेवन से पाचकाग्नि प्रदीप्त होती है और भोजन मे रुचि पैदा होती है। यह पट के कीडा का नष्ट करता है और कब्जी की शिकायत का दूर करके दस्त साफ लाता है।

बथुआ का शाक बलवर्धक और शुक्र की वृद्धि करता है। इसके सेवन म तिल्ली की बीमारी और शरीर के किसी भाग से खून आने की शिकायत तथा बवासीर का नष्ट करने में सहायक है। जिन व्यक्तियो की पाचनक्रिया बहुत दिना से बिगडी हुई हो उन्हे भी यह बहुत ही लाभकारी होता है।

अध्याय ७

फलो से इलाज

हमारे जीवन म जो महत्व भोजन का है उतना ही, अपितु उससे भी अधिक फलो का है। फलो से हम विभिन्न खनिज लवण तथा विटामिन प्राप्त होते है। हालांकि भोजन मे भी वे सभी उपलब्ध हो सकते है परन्तु भोजन पकाने की प्रक्रिया मे उनमे से अधिकाश नष्ट हो जाते हैं। जबकि फल बिना उबाले ही खाये जाते हैं अत-उनके पौष्टिक तत्व नष्ट नही होते और वे सम्पूर्ण रूप से शरीर के उपयोग म आते हैं।

फलो की उपयोगिता इसी बात से ही सिद्ध है कि डाक्टर भी मरीज को विभिन्न फल सेवन करने की सलाह देते हैं। लेकिन स्वतन्त्र रूप म भी फलो म कुछ ऐसे गुण होते है कि उनका उपयोग औषधि रूप म किया जा सकता ह। इस अध्याय मे सक्षेप मे हमने कुछ फल तथा उनके औषधि गुणो का वणन किया है तथा कुछ प्रचलित और अनुभूत नुस्खे यहा दिए जा रहे है।

बादाम

यह झाडियो एव वृक्षो पर लगने वाला फल है जिसका छिलका बडा सख्त होता है और अन्दर गिरी निकलती है। इसकी छोटी-बडी कई जातिया मिलती है।

बादाम का स्वाद मीठा होता ह और इसकी तासीर गरम होती है इसीलिए यह वायु की बीमारियो को नष्ट करता है। इसमे तेल

का अंग होने से यह कफवर्धक भी है। शरीर की धातुओं की वृद्धि करता है, इसीलिए यह परम शक्तिवर्धक है। वीर्यवर्धक होने से यह वाजीकर होता है।

इससे मस्तिष्क के ओज की वृद्धि होती है इसीलिए यह बुद्धिवर्धक, स्मृतिवर्धक एवं धारणा शक्ति को बढ़ाने में भी सहायक है। इसके सेवन से रक्त संचार की वृद्धि होती है जिससे शारीरिक मांस-पेशियों को पुष्ट करता है, इसीलिए यह शारीरिक एवं मानसिक शक्तिवर्धक माना गया है।

बादाम का तेल मस्तिष्क व ज्ञान-तन्तुओं को बल प्रदान करता है और नेत्रों की ज्योति बढ़ाता है।

इसके सेवन से पुराना सिर-दर्द नष्ट हो जाता है, चक्कर आना तथा उन्माद में भी यह लाभदायक है।

इसका सेवन दो प्रकार से किया जाता है, सूखे ही चबाकर खाना अथवा रात को पानी में भिगाकर सुबह छीलकर चबाकर खाना या काटकर दूध, मक्खन, घी, मलाई में मिलाकर खाना चाहिए।

बच्चों को दो से पांच बादाम और बड़ों को पांच से दस बादाम एक समय में लेने चाहिए।

बेर (फल)

भारत में बेर कई प्रकार के उपलब्ध होते हैं। ये हरे, पीले, लाल छोटे-बड़े एवं गोल तथा लम्बे आकार के होते हैं। इसकी छोटी बड़ी झाड़ियां तथा वृक्ष होते हैं।

ये स्वाद में मीठे होते हैं और इनकी तासीर ठंडी होती है और ये पचने में भारी होते हैं। बेर के सेवन से प्यास नष्ट होती है और ये बलवर्धक एवं वीर्यवर्धक भी होते हैं जिससे शरीर पुष्ट होता है।

बेर पेट की आंव को नष्ट करने में भी सहायक होते हैं।

बेर बुखार, स्त्रियों की बीमारी, शरीर में जलन, पेशाब की जलन या खारट की स्थिति में भी उपयोगी सिद्ध होते हैं।

बेर के अधिक सेवन से पेट में दर्द एवं कफ की वृद्धि होकर खांसी, श्वास रोग की शिकायत हो जाती है।

मुनक्का

बड़े अंगूरों को विशेष रूप से जब छाया में सुखा लिया जाता है तो वे मुनक्का का रूप धारण कर लेते हैं। यह मुनक्का स्वाद में मीठा होता है और इसकी तासीर ठंडी होती है। यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है इसीसे रस, रक्त आदि धातुओं का तेजी से संवर्धन होता है। यह धातुवर्धक एवं धातु को पुष्ट करता है। इसीसे यह यौन-शक्ति को बढ़ाने में सहायक होता है। यह रक्त प्रवाह को बढ़ाता है इसीसे हृदय के लिए बलवर्धक सिद्ध होता है और थकान को दूर करता है। नेत्रों की ज्योति बढ़ाने में भी हितकारी है।

मुनक्का का सेवन प्यास को नष्ट करता है और शरीर की जलन भी कम होती है। बुखार, खांसी श्वास, रक्तपित्त क्षय तथा आवाज का बैठ जाना और पेट की बीमारियों में भी बहुत ही लाभकारी है। पेट में वायु बनना, कब्जी, डकारें आना, अम्लपित्त, पेट फूलना, गैस की बीमारी, कब्जी को भी यह दूर करता है। उलटी की शिकायत, जी मिचलाना, चक्कर आने की स्थिति में तथा पेशाब की रुकावट को दूर करने में भी सहायक होता है।

मुनक्का खाकर ऊपर से गरम दूध पिया जाए तो यह दस्त साफ लाता है और परम शक्तिवर्धक सिद्ध होता है।

अंगूर

अंगूर हरे और काले रंग में बाजारों में उपलब्ध होते हैं। इनका स्वाद कुछ खट्टा तथा मीठा होता है। छोटे अंगूर सूखने पर किशमिश व बड़े अंगूर सूखने पर मुनक्के का रूप धारण कर लेते हैं। इनका स्वास्थ्य की दृष्टि से अनेक रोगों में प्रयोग किया जाता है।

अम्ल पित्त—इस रोग में रोगी को प्राय खट्टी डकारें आती

रहती है। पेट में जलन, मुंह में छाले, भोजन के बाद पेट में भारीपन और आहार का भली-भांति न पचना आदि लक्षण होते हैं। ऐसी अवस्था में अंगूर या मुनक्का २० ग्राम, १० ग्राम साफ में कूटकर एक पाव पानी में रात को भिगा दें, प्रात मसलकर छान लें। तदनन्तर मिश्री मिलाकर सेवन करने से शीघ्र ही लाभ पहुंचता है।

प्यास अधिक लगना—अंगूर का रस या किशमिश की ठण्डाई बनाकर पीने से अधिक या बार-बार प्यास लगना कम हो जाता है।

पेट की जलन—मुनक्का १० ग्राम, आवला ५ ग्राम रात को एक प्याला पानी में भिगोकर सुबह मसलकर छान लें और मिश्री मिलाकर पिलाने से पेट की जलन मिट जाती है।

कब्जी—रात को सोते समय २० ग्राम मुनक्का या ५० ग्राम अंगूर खाकर ऊपर से गरम दूध पीने से प्रात दस्त साफ आता है।

सिर दर्द—जिन लोगों को धूप में अधिक फिरना पड़ता है, उन्हें उष्णता के कारण होने वाले सिर दर्द में अंगूर का रस या शर्बत पानी मिलाकर पिलाना चाहिए। यह मानसिक परिश्रम के सिर-दर्द में भी लाभदायक होता है। जिन लोगों को आधा शीशी (आधे सिर की दर्द) की बीमारी है, उन्हें अंगूर एवं धनिया रात को पानी में भिगाकर सुबह छानकर पीना लाभकारी होता है।

बुखार—इसकी विभिन्न अवस्थाओं तथा उपद्रवों को शांत करने के लिए और भूख की शांति के लिए यह उत्तम फल है। इससे शरीर की गर्मी कम होती है मुंह सूखने एवं जी मिचलाने पर मुनक्का को गरम करके नमक, काली मिर्च मिलाकर सेवन करना उपयोगी होता है।

खांसी—यदि सूखी आती हो तो मुनक्का और मिश्री मिलाकर मुंह में रखकर रस चूसना चाहिए।

रक्त पित्त—शरीर के किसी भी भाग से खून निकलने की अवस्था में मुनक्का एवं शहद अथवा अंगूर का शर्बत पिलाना लाभदायक होता है।

दुर्बलता व चक्कर आना—प्रतिदिन अंगूर खाने से एवं दूध पीने से चक्कर आना बन्द होता है। इस प्रयोग से शरीर के बल की वृद्धि होती है और सभी कार्यों में उत्साह भी बढ़ता है।

पेशाब की रुकावट—गरम पदार्थों के सेवन या उष्णता के कारण मूत्र की रुकावट होने पर अंगूर का रस, छोटी इलायची व मिश्री मिलाकर सेवन करना लाभदायक होता है।

आंखों की जलन—किशमिश का पानी दिन में कई बार सेवन करने से गरमी के कारण उत्पन्न आंखों की जलन नष्ट होती है।

क्षय—शक्ति बढ़ाने के लिए अंगूर या मुनक्का-सेवन इस रोग में फलदायक होता है और क्षय रोग के अनेक उपद्रव भी पैदा नहीं होते। यदि उपद्रव पैदा हुए हों, तो शान्त हो जाते हैं।

नशा होने पर—भांग, गांजा, चरस, धतूरा या कोई नशा किसी को अधिक चढ़ गया हो, तो एक छटांक अंगूर को पीसकर जल में छान लें। इसमें जीरा, काली मिर्च, नमक मिलाकर प्रयोग कराने से शीघ्र ही नशा उतर जाता है।

इन रोगों के अतिरिक्त अंगूर का सेवन शक्ति को बढ़ाने वाला, मन को तृप्त करने वाला और थकान दूर करने वाला होता है। यह हृदय रोग में भी हितकारी है। शरीर की सूजन व मासिक धर्म की रुकावट भी दूर होती है। अंगूर का सेवन खून बढ़ाने वाला तथा मांसपोषक माना गया है। यह मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है, चेहरे के वर्ण को स्वच्छ एवं लाल कर देता है।

अंगूर से विभिन्न प्रकार की औषधियां भी तैयार होती हैं, जिनमें द्राक्षासव, द्राक्षारिष्ट द्राक्षावलेह, अंगूरासव, द्राक्षादि चूर्ण, अंगूर का सिरका तथा शर्बत अंगूर आदि प्रमुख हैं।

नींबू

भारत के प्रत्येक भाग में प्रायः नींबू पाया जाता है और इसका हमारे प्रतिदिन के आहार में विशेष महत्त्व है। यह स्वास्थ्य की रक्षा

के लिए आवश्यक भी माना गया है।

नींबू के खट्टा, मीठा, जमीरी, बिजौरा आदि कई भेद हैं। लेकिन यहा पर साधारणत सभी स्थाना पर मिलने वाले खट्टे नीबू के विषय मे ही लिखा जा रहा है। वैसे तो नीबू सभी ऋतुओ मे प्राय मिलता है, किन्तु बरसात मे अधिकता से पाया जाता है। वर्षा ऋतु मे अजीण, मन्दाग्नि, अरुचि, पतले दस्त पेचिस, उल्टी (कै) आदि उदर-सम्बन्धी अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इन सभी रोगो में नीबू विशेष रूप से लाभकारी होता है। आयुर्वेद मे कहा गया है कि स्वास्थ्य के लिए मनुष्य को मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, कषाय इन छ रसा का मिलना आवश्यक है। इन छ रसा म अम्ल (खट्टे) रस का दूसरा स्थान है। इन रसा की पथक्-पथक कमी से भी अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

नींबू म पाये जाने वाले तत्व—आज के वैज्ञानिका की दृष्टि से नीबू के अन्दर सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नेशियम, लौह, ताबा फास्फोरस, क्लोरीन आदि तत्त्व विद्यमान रहते हैं। साथ ही शरीर के उपयोगी द्रव्य प्रोटीन, वसा, मधुर रस विटामिन बी, सी भी पर्याप्त मात्रा म होते हैं।

नींबू की सेवन विधि—नीबू पका हुआ पीला प्रयोग मे लाया जाता है (हरा नही)। इसको अधिक समय रखना हो तो पानी म रख देना चाहिए। इसके बीज का सेवन नही करना चाहिए। नीबू का खाने, लगाने तथा एनीमा मे प्रयोग होता है।

नींबू के विविध प्रयोग—(१) नीबू के रस को पानी मे मिलाकर प्रात काल पीने मे शरीर म स्फूर्ति आती है। नीबू के रस मे थोडा सा नमक, काली मिर्च मिलाकर पीने से अजीण एव मन्दाग्नि दूर होती है। ऐसी अवस्था म नीबू को काटकर नमक, काली मिर्च मिलाकर गरम करके चूसा जा सकता है। यदि कटे हुए नींबू पर थोडा-सा हिंग्वाष्टक चूर्ण डालकर गरम करके चूसा जाय तो पेट का दद, छाती की जलन, खट्टी डकार, वायु का विकार एवं

पेट के कीड़े तक मिट जाते हैं।

(२) नीबू के रस में बराबर की चीनी मिलाकर पीने से पित्त की शान्ति होती है और जी मिचलाना भी बन्द हो जाता है।

(३) नीबू के रस में डाले हुए अदरक के टुकड़े और नमक मिलाकर भोजन के साथ सेवन करने से कफ का नाश होता है, अजीर्ण दूर होकर भूख लग जाती है।

(४) शाम को नीबू का रस पानी में डालकर पीने से अम्लपित्त रोग नष्ट हो जाता है।

(५) खाना समय नीबू का रस और पानी पीने से चर्बी कम हो जाती है। मोटापा दूर करने का यह सहज और अचूक उपाय है।

(६) जो व्यक्ति नीबू के रस का सेवन के साथ प्रतिदिन करते हैं उन्हें हैजा रोग प्राय नहीं होता और हैजा हो जाने पर नमक के उबले हुए पानी को ठण्डा करके उसमें नीबू डालकर पीना चाहिए।

(७) प्रतिदिन प्रातःकाल एक गिलास पानी में एक चम्मच शहद और एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर पीने से शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है और मेद का अंश भी कम होता है।

(८) बीमार की स्थिति में नीबू का रस भोजन के साथ या बाद में भी ले सकते हैं।

(९) नीबू का पुराना अचार पेट के दर्द को शान्त करता है।

(१०) नीबू का कच्ची नारियल के साथ या गन्ने के रस के साथ सेवन करने से कामला रोग में अत्यन्त लाभ होता है।

नीबू का प्रयोग रक्त की विकृति में रक्त शुद्धि के लिए भी किया जाता है।

नीबू के बाह्य प्रयोग—नीबू का रस पानी में मिलाकर कुल्ला करने से मुंह के अन्दर की खुजली, छाले, मसूढ़ों का फूलना ठीक हो जाता है। मुंह की दुर्गन्ध भी नष्ट होती है। नीबू के रस में हल्दी घिसकर लगाने से दाद खाज भी नष्ट होती है।

पायरिया में तिल का तेल १० तोला, नीबू का रस २ तोला,

कपूर आधा तोला और सेंधा नमक थोड़ा सा मिलाकर लगाना लाभदायक सिद्ध होता है।

निषेध—जिन व्यक्तियों के शरीर पर सूजन की बीमारी हो या आन्तरिक सूजन, रक्त विकार, चर्म रोग, फोड़ा फुंसी, नत्र रोग, वायु की बीमारी एवं जोड़ों के दर्द आदि हों उन्हें इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

जूं भगाइये—सिर में जूं होने पर नींबू के रस में लहसुन का रस और थोड़ा पानी मिलाकर बालों में लगाने से जूं नष्ट हो जाते हैं।

सुन्दरता बढ़ाइये—दूध में नींबू का रस मिलाकर उसे उबटन की तरह मुख पर लगाने से चेहरा सुन्दर और चमकीला बन जाता है।

सन्तरा

आपने सन्तरा का नाम सुना ही होगा। यह फल भारत में विशेष रूप से पैदा किया जाता है। जगह जगह इसके बगीचे देखने को मिलते हैं जहां कि छोटे छोटे वृक्षों और झाड़ियों में यह फल लगता है।

प्रारम्भ में यह फल छोटे आकार का और हरे रंग का होता है, लेकिन धीरे धीरे सन्तरा पीले रंग का हो जाता है। इसका छिलका उतारने पर अन्दर गुलाबी रंग की रस से भरी हुई कलियां रहती हैं जो सफेद आवरण में रहती हैं। इसका स्वाद कच्चेपन की अवस्था में खट्टा और पकने पर मीठा होता है।

भारत में कई प्रकार के स्थानों पर मिलते हैं जिनमें नींबू खट्टा मिट्ठा, माल्टा, मौसम्मी आदि हैं लेकिन इन सभी में सन्तरा सर्वोत्तम माना है। नागपुर के पास के बागों में इसकी विशेष रूप से पैदावार है और यह उच्च श्रेणी में गिना जाता है। सन्तरा बालक-वृद्ध सभी स्त्री-पुरुष के लिए अति प्रिय फल है।

पेट के कीड़े तक मिट जाते हैं।

(२) नीबू के रस में बराबर की चीनी मिलाकर पीने से पित्त की शान्ति होती है और जी मिचलाना भी बन्द हो जाता है।

(३) नीबू के रस में डाले हुए अदरक के टुकड़े और नमक मिलाकर भोजन के साथ सेवन करने से कफ का नाश होता है अजीर्ण दूर होकर भूख बढ़ जाती है।

(४) शाम को नीबू का रस पानी में डालकर पीने से अम्लपित्त रोग नष्ट हो जाता है।

(५) खाना समय नीबू का रस और पानी पीने से चर्बी कम हो जाती है। मोटापा दूर करने का यह सहज और अचूक उपाय है।

(६) जो व्यक्ति नीबू के रस का भोजन के साथ प्रतिदिन सेवन करते हैं उन्हें हैजा रोग प्रायः नहीं होता और यदि हो जाए तो नमक के उबले हुए पानी को ठण्डा करके उसमें नीबू डालकर पीना चाहिए।

(७) प्रतिदिन प्रातःकाल उठकर गिलास पानी में एक चम्मच शहद और एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर पीने से सारे दिन स्फूर्ति बनी रहती है और मेद का अंश भी कम होता है।

(८) जीवर की विकृति में नीबू का रस भोजन के साथ या बाद में भी ले सकते हैं।

(९) नीबू का पुराना अचार पेट के दर्द को शान्त करता है।

(१०) नीबू की चटनी तुलसी के साथ या अदरक के रस के साथ सेवन करने से खाँसी रोग में अत्यन्त लाभ होता है।

नीबू का प्रयोग रक्त की विकृति में रक्त शुद्धि के लिए भी किया जाता है।

नीबू के बाह्य प्रयोग—नीबू का रस पानी में मिलाकर कुल्ला करने से मुँह के अन्दर की खुजली, छाले, मसूढ़ों का फूलना ठीक हो जाता है। मुँह की दुर्गन्ध भी नष्ट होती है। नीबू के रस में हल्दी मिलाकर लगाने से दाद खाज भी नष्ट होती है।

पायरिया में तिल का तेल १० तोला, नीबू का रस २ तोला

कपूर आधा तोला और सेंधा नमक थोड़ा सा मिलाकर लगाना लाभदायक सिद्ध होता है।

निषेध—जिन व्यक्तियों के शरीर पर सूजन की बीमारी हो या आन्तरिक सूजन, रक्त विकार, चर्म रोग, फोड़ा फुंसी, नेत्र रोग, वायु की बीमारी एवं जोड़ों के दर्द आदि हों उन्हें इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

जूं भगाइये—सिर में जूं होने पर नींबू के रस में लहसुन का रस और थोड़ा पानी मिलाकर बालों में लगाने से जूं नष्ट हो जाते हैं।

सुन्दरता बढ़ाइये—दूध में नींबू का रस निचोड़कर उसको उबटन की तरह मुख पर लगाने से चेहरा सुन्दर और चमकीला बन जाता है।

सन्तरा

आपने सन्तरे का नाम सुना ही होगा। यह फल भारत में विशेष रूप से उत्पन्न होता है। जगह जगह इसके बगीचे देखने को मिलते हैं जहां कि छोटे छोटे बगीचों और क्यारियों में यह फल लगता है।

प्रारम्भ में यह फल छोटे आकार का और हरे रंग का होता है, लेकिन धीरे धीरे पककर पीले रंग का हो जाता है। इसका छिलका उतारने पर अन्दर गुलाबी रंग की रस से भरी हुई फांकें रहती हैं जो सफेद आवरण में लिपटी रहती हैं। इसका स्वाद कच्चेपन की अवस्था में खट्टा और पकने पर मीठा होता है।

भारत में इसकी अनेक प्रजातियां मिलती हैं जिनमें नींबू खट्टा, चकोतरा, माल्टा, मौसमी आदि हैं, लेकिन इन सभी में सन्तरा सर्वोत्तम होता है। नागपुर के पास के भागों में इसकी विशेष रूप से पैदावार होती है और यह अच्छी श्रेणी में गिनी जाती है। सन्तरा बाल-वृद्ध सभी स्त्री-पुरुष के लिए अति प्रिय फल है।

यह फल शीतल, मधुर और स्वादिष्ट होता है। जहां तक आहार के पाचन का सम्बन्ध है इस फल का आमाशय और आंतों पर बड़ा ही हितकर प्रभाव पड़ता है जिससे भोजन का रस ठीक प्रकार से बनता है और रक्त की वृद्धि एवं मांस, चर्बी, वीर्य आदि की पुष्टि भी ठीक प्रकार से होती है। धातुओं पर हितकारी प्रभाव पड़ने के कारण यह भोजन की वृद्धि करता है।

इससे मानसिक शक्ति और शारीरिक शक्ति पुष्ट होती है। इसका विशेष और सद्य प्रभाव रक्त पर होता है। अतः रक्त की कमी अनुभव करने वाले व्यक्तियों के लिए तो यह परम हितकर सिद्ध होता है। जहां तक रोगों का सम्बन्ध है, संतरा विभिन्न रोगों पर भी अपना हितकारी एवं औषधि के सदृश प्रभाव दिखाने में समर्थ है।

पित्त की बीमारियों में जब छाती में जलन, बेचैनी, उलटी की शंका या उलटी होना, खट्टी डकारें आदि से रोगी परेशान रहता है तब ऐसी अवस्था में संतरे का रस भुना और पिसा हुआ जीरा तथा नमक और काली मिर्च मिलाकर सेवन करना सदा फलकारी होता है। गर्भावस्था में और अन्य आंतरिक शोथ की अवस्था में जब आहार ग्रहण बिल्कुल न हो पाता हो, सन्तरे का रस पूर्ण आहार सिद्ध होता है।

भूख न लगने, अन्न का पाचन न होने और आंतों की दुर्बलता में भी संतरे का रस उपयुक्त होता है।

जिन लोगों को चक्कर आने की हमेशा शिकायत रहती है आंखों में आगे अंधेरा छा जाता है और थोड़े ही परिश्रम से थकावट आ जाती है उन्हें प्रतिदिन संतरे का रस प्रातःकाल सेवन करना चाहिए। बालकों की हड्डियों की कमजोरी दूर करने और शारीरिक विकास के लिए भी सन्तरा देना चाहिए।

सौन्दर्य बढ़ाने के लिए सन्तरे का उपयोग

चेहरे के रूखेपन, कान्ति का अभाव आदि मे सन्तरे का अधिक सेवन लाभकर होता है। जिनका चेहरा मुहासो या चेचक के दागो से भरा हुआ हो या मुह पर झाई के कारण चेहरे की कुरूपता बढ गयी हो उन्हे सन्तरे के छिलके छाया मे सुखाकर उनका बारीक चूर्ण करके, गुलाब-जल मे पीसकर मुख पर लेप करने से मुख की कुरूपता नष्ट होती है, लेकिन इसका प्रयोग नियमित कुछ दिनो तक करना चाहिए।

आम

भारत मे आम सब फलो का राजा माना जाता है। यह फल प्राचीन काल से इस देश मे उपलब्ध होता आया है। अब इसकी लोकप्रियता विदेशो मे भी बहुत बढ गयी है। जहा तक विदेशो मे आम की लोकप्रियता का प्रश्न है इसका एक उदाहरण देना अनुचित न होगा। एक बार मैंने अपने एक मित्र को पच्चीस आमों का एक पासल इटली देश को रवाना किया। पासल जब इटली पहुचा, तो यह खबर उनके मित्रो से छिपी न रही। फलस्वरूप उसी दिन उनके घर पर अनेक मित्र बिना बुलाय पहुच गये। अब आप स्वय समझ सकते है कि हमारे मित्र के पल्ले क्या पडा होगा। फिर भी आपको बता दू कि केवल आधा आम उनके हिस्से म आया जिनके लिए पच्चीस कलमी आम भेजे गये थे।

आम का वृक्ष बडे आकार का होता है। इसके लम्बे आकार के पत्ते होते है। वैसे तो यह फल भारत के सभी प्रदेशो मे होता है, लेकिन अधिकतर उत्तर भारत, असम तथा दक्षिणी प्रदेशो मे पैदा होता है। इसकी अनेक जातिया देखने मे आती हैं। जैसे हाफुस, लगड़ा, दशहरी, राजापुरी, भाजपुरी, पायरी, फजरी, तोतापरी। चूसने वाले आम भी अनेक प्रकार के होते है।

कच्चे आम का प्रयोग—कच्चा आम खट्टा व रुचिकर होता है।

यह वायु, कफ व रक्त के विकारों को दूर करता है एवं दस्त साफ लाता है। यदि कच्चे आम को उबालकर उसके रस को पानी में नमक, काली मिर्च, जीरा डालकर उपयोग किया जाय तो गरमी में लू से रक्षा करता है तथा यह पानी बहुत ही रुचिकर होता है। अन्न को पचाकर भूख भी लगाता है। यदि उलटी हो तो उस अवस्था में भी यह लाभदायक होता है। तिल्ली बढ़ने पर शहद मिलाकर उपयोग में लें। आधुनिक मत से, कच्चे आम में साइट्रिक एसिड अधिक होता है। अतः यह स्कर्वी रोग में लाभदायक सिद्ध होता है।

पके हुए आम के गुण—पका हुआ आम स्वादिष्ट, मीठा और स्निग्ध होता है। यह बल तथा वीर्य को बढ़ाता है। हृदय का प्रिय, चमड़ी के रंग को साफ करने वाला तथा शरीर की कान्ति को बढ़ाने वाला होता है। आम में प्रोटीन के अतिरिक्त विटामिन ए और सी भी पर्याप्त मात्रा में रहते हैं।

सेवन विधि—पके हुए आम को दो घण्टे तक पानी में भिगो देना चाहिए। बाद में चूसकर खायें। चूसने में यह हल्का रहता है। काटकर या रस निकालकर खाने से यह भारी हो जाता है। यदि आम चूसने के बाद दूध का उपयोग किया जाय तो बहुत लाभकारी सिद्ध होता है विशेषकर मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है।

पेट की पुरानी बीमारियों में जैसे संग्रहणी, दस्त लगना, क्षय, श्वास, वीर्य की दुर्बलता, खून की खराबी, जिगर व तिल्ली की बीमारी तथा बवासीर में भी आम और दूध का प्रयोग अति लाभदायक होता है। यदि चालीस दिन तक यह प्रयोग एक बार हल्का भोजन करके किया जाए तो उपयुक्त रोग जड़ से नष्ट हो जाएगा।

आम के अन्य उपयोग—आम का पापड़ बनाने के लिए पके हुए आमों का रस कपड़े पर फैलाकर सुखा लेते हैं। इसे काफी समय तक रखा जा सकता है। यह उलटी (कै) की बीमारी में लाभदायक होता है।

आम के वृक्ष की विशेषताएं—आम के वृक्ष की यह एक

विशेषता है कि इसका फल तो उपयोग में आता ही है इसके पत्ते, लकड़ी, गुठली, छिलका भी काम में आते हैं।

आम की लकड़ी हवन में जलाने के लिए उपयोगी होती है।

आम के पत्ते मंगल कार्यों में नाना प्रकार से उपयोग में आते हैं। वायु को शुद्ध करते हैं। शुभ अवसरों पर आम के पत्तों की बनी वन्दनवार घर के द्वार पर लगायी जाती है।

पत्तों को जलाकर उसकी राख जले हुए भाग पर लगाने से घाव को सुखा देती है।

आम के पेड़ की छाल का काढ़ा बनाकर और छानकर घाव धोने से वह जल्दी ही भर जाता है।

गुणकारी फल जामुन

यह फल काले-नील रंग का, बड़े बेर के समान और कुछ लम्बे आकार का होता है। इसकी बाहरी छाल काले नीले रंग की होती है लेकिन गूदा सफेद या लाल रंग का होता है और अन्दर की गुठली सफेद हरे रंग की होती है। जामुन फल छोटे और बड़े दोनों आकार के मिलते हैं। इसके अतिरिक्त इसकी कई उपजातियां भी देखने में आती हैं।

जामुन इतना लोकप्रिय फल है कि शायद ही किसी को पसन्द न आता हो। इस फल के बड़े-बड़े वृक्ष होते हैं, जिनमें लम्बे आकार के पत्ते लगते हैं।

जहां तक इसकी उपयोगिता का प्रश्न है इसके पत्ते, फल की छाल, गूदा और फल की गुठली सभी काम में आते हैं। ग्रीष्म ऋतु में यह फल सस्ता प्राप्त होता है।

गुण — जामुन का फल स्वादिष्ट, कुछ खट्टा और रुचिकर होता है। इसमें क्षुधा वर्धन की विशेष शक्ति होती है।

उदर रोगों में— जामुन का प्रभाव पेट की बीमारियों में विशेष हितकर होता है। जिन लोगों के पेट में दर्द रहना, मन्दाग्नि

आदि से सम्बंधित बीमारियां हों, उनके लिए इसमें दीपन-पाचन गुण होने के कारण यह बड़ा लाभकर परिणाम दिखाता है। इन अवस्थाओं में जामुन का रस निकालकर उसमें सेंधा नमक मिलाकर पिलाना चाहिए।

जामुन का रस पेट के अफारे को भी कम करता है और भूख बढ़ाकर पतले दस्त को बांधने का काम भी करता है। जो लोग अधिक भोजन करते हैं या अहितकर भोजन करते हैं, उन्हें प्रपचन और हैजा की बीमारी हो जाया करती है। ये बीमारियां गर्मी के दिनों में अधिक होती हैं क्योंकि आंतों की शक्ति दुबल रहती है, और इस दुबल अवस्था में भारी और अपथ्य आहार का सेवन इन रोगों को उत्पन्न कर देता है। ऐसी अवस्था में जामुन का सिरका ५ ग्राम की मात्रा में लेकर पानी के साथ घण्टे घण्टे भर के बाद देने से तुरन्त लाभ होता है।

साधारण या दुर्गंधयुक्त डकार आने की अवस्था में भी जामुन के सिरके से लाभ होता है, लेकिन इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि खट्टी डकारें आती हों और गले में जलन होती हो तो जामुन का सिरका प्रयोग न करें। खट्टी डकारें आने पर जामुन की छाल को जलाकर उसकी राख १ १ माशे की मात्रा में मिलाकर लगाने से लाभ होता है।

उलटियां होने पर—यदि खून की उलटियां हो रही हों, तो जामुन का शरबत बनाकर उसमें मिश्री डालकर देने में लाभ होता है।

गर्भवती स्त्री को दस्त होने पर—जामुन की छाल १० ग्राम को १०० ग्राम पानी में उबालकर २५ ग्राम शेष रहने पर छान लें और सौंफ धनिया तथा भुने हुए जीरे का चूर्ण बनाकर दो दो ग्राम की मात्रा में उसके साथ देना चाहिए।

मधुमेह(पेशाब में शक्कर आना)—आजकल यह बीमारी दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। यहां तक कि अनेक व्यक्तियों में खून के अन्दर भी पहुंचकर अहितकर परिणाम दिखाती है। मधुमेह की

बीमारी मे जामुन की गुठली का चूर्ण २-२ ग्राम दिन मे दो बार पानी के साथ देने से लाभ होता है। इसके अतिरिक्त जामुन के कोमल पत्ते २५० ग्राम उबाले हुए जल मे आधे घण्टे तक रखने के बाद मसलकर छान लें। इस जल के तीन भाग करके दिन मे तीन बार सेवन करना चाहिए। आलू, शक्कर, चावल आदि का सेवन इसमे नहीं करना चाहिए।

जिगर-तिल्ली का बढ़ जाना—इस बीमारी म जामुन का रस कपडे से छानकर उसमे रस से छठा भाग सेंधा नमक डालकर और बोतल मे भरकर सात दिन तक रखा रहने दें। फिर १० ग्राम की मात्रा म दिन मे एक बार प्रात काल सेवन करने से बढा हुआ जिगर और तिल्ली ठीक होती हैं।

पीलिया की बीमारी भी इस ओपधि से ठीक हो जाती है।

प्रदर मे—स्त्रियो मे प्रदर(योनि से सफेद या लाल चिकना स्राव आना) की बीमारी चिन्ताजनक रूप से बढ़ रही है। इन दोनो ही अवस्थाओ मे १० ग्राम जामुन की छाल का १०० ग्राम पानी म किया हुआ काढा २५ ग्राम शेप रहने पर छानकर सेवन करना चाहिए।

इस प्रकार दिन मे दो बार कुछ दिन के ही प्रयाग स अति हित-कारी प्रभाव दिखाई देता है। यहा तक कि प्रदर की भयानकता के कारण जो स्त्रिया दिन-पर-दिन दुबल होकर अपने सौदय एव युवावस्था को खो चुकी है उनके लिए यह औपधि परम सहयागी होती है।

सग्रहणी—इस बीमारी म १० ग्राम जामुन की छाल का १०० ग्राम पानी म काढा बनाकर २५ ग्राम शेप रहने पर छानकर पीने के लिये दें। इस प्रकार दिन म दो बार देना चाहिए। इसम दस्त बाधने की शक्ति और पाचक होने के कारण यह लाभ करता है।

प्यास को शान्त करने के लिए—कई बार अधिक प्यास लगती है और बार बार पानी पीने की इच्छा होती है। ऐसी अवस्था म जामुन खाने से लाभ हाता है।

खाँसी और श्वास—जिन लोगों को कफ की शिकायत हमेशा बनी रहती है और जिसके कारण खाँसी और श्वास की बीमारी रहती है उन्हें जामुन की छाल का काढ़ा [illegible] समय सेवन करना हितकर होगा।

जामुन का शर्बत—२५० ग्राम जामुन के फल का रस लेकर उसमें १ किलोग्राम चीनी मिलाकर शर्बत के समान चाशनी होने पर छानकर रख लें। इस शर्बत का प्रयोग शरीर की थकावट दूर करने के लिए और अरुचि की बीमारी में करना चाहिए। बालकों की उलटी होने या उलटी में खून आने की अवस्था में यह शर्बत विशेष हितकारी है। बच्चों की अपचन की बीमारी में भी यह लाभकारी होता है।

जामुन का आसव—यह मधुमेह की बीमारी में, अधिक मात्रा में पतले दस्त लगना और संग्रहणी तथा मरोड़ की बीमारी में लाभ करता है। इसका सेवन १० ग्राम की मात्रा में दिन में तीन बार कराना चाहिए।

मसूढ़ों के दर्द पर—सभी जानते हैं कि जिसके दाँत मसूढ़े रोग ग्रस्त हो जाएँ उसके मुँह की शोभा जाती रहती है। [illegible] मसूढ़ों के सूज जाने पर आँतों के पाचन पर भी प्रभाव पड़ता है और मसूढ़ों से रक्त के कारण रोगी निर्बल और निस्तेज हो जाता है। ऐसी अवस्था में रोग से छुटकारा पाने के लिए जामुन की छाल का काढ़ा बना करके उससे कुल्ला करने से लाभ होगा, मसूढ़ों की सूजन दूर हो जाती है और ढीले हुए दाँत मजबूत बनकर मुँह की सुन्दरता और सुवास बनी रहती है। रोगी को [illegible] अवस्था में न [illegible] जाए।

सौंदर्य के लिए—जिन लोगों के चेहरे पर युवावस्था में मुहाँसे और [illegible] निकल आती है और झाँई या [illegible] [illegible] हो जाती है [illegible] कुरूपता में [illegible] [illegible] अवस्था में [illegible] के लिए जामुन की गुठली पानी में घिसकर मुँह पर लेप [illegible] में बड़ी लाभप्रद सिद्ध होता है। [illegible] में गरम और [illegible] पदार्थों का

सेवन न दे रखना चाहिए।

सूचना—जामुन में खट्टा और कसैला रस होने से इसके साथ दूध का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि उससे पेट में विकार पैदा हो जाते है।

केला

यह भारत ही नहीं अपितु समस्त विश्व में लोकप्रिय फल है। लेकिन भारत में और विशेषकर समुद्रतटीय क्षेत्र में इसकी विशेष उपज है। मुख्य रूप से इसके तीन प्रकार होते हैं—(१) हरा (२) लाल (३) पीला। लेकिन इनमें भी केला की अनेक जाति एवं उपजातियां होती हैं। साधारणतः यह भारत में केला के नाम से प्रचलित है।

इसकी जाति एवं उपजातियों के भेद से गुणों में थोड़ा बहुत अन्तर रहता है। लेकिन साधारणतः पीले छिलके का केला हलका होता है। हरे छिलके का केला मध्यम प्रभाव वाला और लाल छिलके का केला अधिक भारी होता है।

उपयोग—केला कभी भी खाली पेट सुबह नहीं खाना चाहिए। क्योंकि खाली पेट खाने से भारी होने के कारण तथा वायुकारक होने के कारण यह पेट में पीड़ा उत्पन्न कर देता है। लेकिन कुछ भी आहार लेने के उपरान्त इसका खाना श्रेष्ठ रहता है। यदि कच्चा केला खाया जाए तो वह भी पेट में पीड़ा एवं विकार उत्पन्न कर देता है। अतः पूर्णरूप से पके हुए केले का सेवन ही लाभकारीहोता है।

प्रभाव—इसका प्रभाव शीतल तथा भारी होता है। यह स्वाद में मीठा, स्वादिष्ट तथा रुचिकर होता है।

गुण—दस्तों की बीमारी में, जबकि कोई भी आहार नहीं पचता है, तब पका हुआ केला दस्त को बांधने के लिए उपयुक्त रहता है। इसी प्रकार यह संग्रहणी रोग में भी लाभकारी होता है।

शीतल होने के कारण पित्त की बीमारियों को भी दूर रखता है।

यदि नियमित रूप से भोजन के बाद केला खाया जाय, तो बल-वर्धक तथा चर्बी और मास को भी बढाता है।

पके हुए केले यथेच्छ खाकर ऊपर से दूध पर्याप्त मात्रा म पीने से वीय की वद्धि शीघ्र ही कर देता है।

मूत्र क अदर रुकावट तथा प्रमेह की बीमारी मे भी केले से लाभ होता है।

जिन लोगो को बार-बार या अधिक भूख लगती है, उनकी क्षुधा केला के सेवन से शान्त होती है।

केले का इलायचीयुक्त शबत बनाकर सेवन करने से पुरानी खासी मे लाभ हाता है।

केले को सुखाकर आहार के रूप म विभिन्न प्रकार से सेवन करना पुष्टिकारक हाता है।

सूखे कल के वेफर नमक काली मिच मिलाकर सेवन करने से आहार के प्रति रुचि बढती है।

केले के तने के भाग का रस निकालकर हैजा के रोग मे अधिक प्यास लगने की अवस्था म इस से शीघ्र लाभ होता है। यह स्वस्थ थूक के साथ खून आना और अन्य किसी भाग से खून आने की बीमारी म भी लाभकारी होता है।

केले के पत्ते शीतल हाने से इन पर आहार ग्रहण करना भी हृदय को प्रिय होता है। गर्मी क फोडे पर यदि केले के पत्ते को बाधा जाय तो लाभकारी है।

इसी प्रकार गर्मी के कारण आखो की विभिन्न शिकायतो पर केले के पत्ते का बाधना बडा ही हितकारी प्रभाव डालता है।

केला स्वय पूण आहार है और यह परम रसायन तथा कब्जीकर भी होता है।

अजीर

यह एक मधुर फल है जोकि विभिन्न रूप से लाभकारी सिद्ध

होता है।

(१) साधारण कब्ज की अवस्था मे गरम दूध मे सूखे अजीर को मिलाकर सेवन करने से प्रात काल दस्त साफ आता है।

(२) किसी प्रकार का बाह्य पदार्थ यदि पेट मे चला जाय तो उसे निकालने के लिए अजीर का अधिक मात्रा मे सेवन कराना उपयोगी होता है।

(३) दमे की बीमारी मे प्रात काल सूखे अजीर का सेवन लाभ कारी होता है।

(४) सूखे अजीर को उबालकर चटनी की तरह पीसकर यदि गाठ या गले की सूजन पर बाधा जाय तो शीघ्र ही लाभ होता है।

(५) ताजे अजीर खाकर ऊपर से दूध पीना अत्यन्त ही शक्ति को बढाने वाला होता है।

(६) खून की खराबी मे सूखे अजीर को दूध एव मिश्री के साथ लगातार कुछ दिन तक सेवन करने से खून के विकार नष्ट होते है।

(७) बद की गाठ पर पुल्टिस की तरह बनाकर साधारण गरम कर इसको बाधना चाहिए।

(८) मधुमेह रोग मे फलो के स्थान पर इसका सेवन विशेष पथ्य होता है।

(९) क्षय रोग मे कफ की उत्पत्ति रोकने के लिए और शक्ति सवधन के लिए अजीर ताजे या सूखे प्रयोग कराने चाहिए।

(१०) किसी भी प्रकार के बुखार मे और विशेष करके पेट की खराबी से होने वाले बुखार मे अजीर का सेवन विशेष हितकर होता है।

नाशपाती

यह फल ठण्डे पहाडी प्रदेशो मे होता है। इसका स्वाद मीठा होता है। यह रुचिकारक है और शरीर की धातुओ को बढाकर बल की वृद्धि करता है। इसके निरन्तर सेवन से कामोत्तेजना की वृद्धि होती है।

नाशपाती बच्चों की बीमारी और खूनी दस्तों की शिकायत में भी उपयोगी है। अजीर्ण, प्यास अधिक लगना, उलटी होना, खुश्की में भी फायदाकारक है। पुरानी कब्ज की शिकायत को दूर करने में यह भी सहायक होती है।

खरबूजा

यह स्वाद में मीठा होता है इसीसे रुचिकारी है। यह चिकनाई-युक्त व ठंडा होता है। यह शारीरिक-शक्ति को बढ़ाता है और शरीर में जलन, पेट में जलन और पेशाब की जलन को दूर करता है। इसके बीजों को पीसकर ठंडाई की तरह सेवन करने से शरीर में तरावट आती है और दिमाग की शक्ति को बढ़ाता है एवं मस्तिष्क को ठंडा रखता है।

यह मेधा-बुद्धिवर्धक भी है।

तरबूज

यह स्वाद में मीठा होता है तथा इसकी तासीर ठंडी होती है। यह शक्तिवर्धक एवं तृप्तिकारक है। यह रुचिकारक व पित्त नाशक होता है। ठंडा होने के कारण कफ को बढ़ाता है। इसके सेवन से शरीर की जलन और पेशाब की जलन कम हो जाती है और यह प्यास को शान्त करता है। इसके बीजों की ठंडाई दिमागी ताकत को बढ़ाती है जिससे स्मरण शक्ति की वृद्धि होती है।

फूट

यह एक फल होता जो कि खरबूजे के समान होता है। इसका स्वाद फीका-मीठा और कुछ खट्टा सा होता है। यह पाचनशक्ति को बढ़ाता है। अधिक खाने से उलटी होना आदि हो सकता है। इसके बीज पीसकर ठंडाई की तरह सेवन करने से पथरी रोग में लाभ होता है और पेशाब की रुकावट तथा पेशाब की जलन में यह बहुत ही लाभ करता है।

बेर

यह फल छोटे-बडे कई ग्राकारो मे मिलता है। इसके ऊपर गूदा हाता है लेकिन ग्रन्दर सख्त गुठली हाती है। इसका स्वाद खट्टा-मिठा होता है।

यह शरीर की जलन का कम करता है ग्रौर धातुवधक होता है। यह स्त्रियो की प्रदर की बीमारी म लाभकर है। यदि ग्राखा से पानी निकलता हो तो उसे कम करता है।

शरीफा

यह फल ऊपर रे ग्रनेक ग्रकुरा से युक्त होता है ग्रौर इसके ग्रन्दर ग्रनेक बीज हाते हे। इन बीजा पर लगा हुग्रा गूदा सेवन किया जाता है, जो बहुत मधुर होता है। शरीफा शरीर के मास को बढाता है ग्रौर पुष्ट करता है। शरीफा रुचिकारक हाता है तथा यह शीतल होता है।

सेब

भारत के पवतीय प्रदेशो म यह विशेष पैदा होता है। इसका स्वाद मीठा होता है। लेकिन कच्चा रहने पर खट्टा रहता है। इसकी तासीर ठडी हाती है। यह बहुत ही शक्तिवधक है। शरीर की धातुग्रो को बढाता है। इसीसे इसके खाने से शरीर बलशाली होता है। यह दस्त को बाधता है। इसीसे कुछ क जकारक है। यह निद्राकारक है। बवासीर बुखार, पेट की बीमारिया, रक्त विकार, पथरी ग्रौर वायु की बीमारियो मे भी यह उपयागी है। यह शारीरिक शक्ति के साथ साथ मानसिक शक्ति को भी बढाता है। इससे स्मरण-शक्ति भी बढती है।

ग्रनार

यह कई प्रकार का मिलता है। लेकिन सफेद बीज वाला ग्रौर

लाल बीज वाला—ये दो मुख्य भेद है। स्वाद मे यह खट्टा होता है। लेकिन पक जाने पर यह मीठा हो जाता है।

यह पित्त की बीमारियो को नष्ट करता है, पाचनशक्ति को बढाता है। यह जी मिचलाने और उल्टी की शिकायत म लाभकारी है। इसके सेवन से प्यास बुझती है। यह हृदय, फेफडे, आमाशय (मेदा) आदि की विभिन्न बीमारियो म बहुत ही उपयोगी है। यदि पेशाब म रुकावट हो तो उसे दूर करने मे भी सहायक ह।

दस्तो की बीमारी हो, तो अनार मल को बाधने म विशेष सहायक है। रक्त पित्त की बीमारी खूनी दस्तो की बीमारी म भी यह बडा ही लाभदायक होता है।

गर्भवती स्त्रियो को इसका सेवन तथा गर्भस्थ बालक तथा मा दोनो का ही उपयोगी होता है।

खिरनी

खिरनी स्वाद मे मीठी होती है और इसकी तासीर ठडी होती है जिससे पित्त नष्ट होता है। यह वायु की बीमारियो को भी दूर करती है। इसके सेवन से शारीरिक शक्ति बढती है। यह धातुवर्धक है।

स्त्रियो के स्तनो म दुग्ध की कमी मे इसके सेवन से दूध की वृद्धि होती है। प्रदर की बीमारी म भी यह उपयोगी सिद्ध होती है।

ककडी

ककडी गर्मियो का फल है तथा शीतलतादायक होती है। बाजार मे यह छोटे-बडे आकारो मे कई प्रकार की मिलती हैं। वैसे गुण सभी के समान होते हैं। यह स्वाद म कुछ हल्की-मीठी होती है। इसके सेवन से भोजन मे रुचि बढती है तथा गर्मी को शान्त करती है। इसके सेवन से वायु एव कफ की वृद्धि होती है।

ककडी पेशाब की जलन और रुकावट को दूर करती है तथा

पथरी को नष्ट करने में सहायक होती है। यह खांसी, मूर्च्छा (बेहोशी), थकान और जलन को शांत करती है। इसका प्रयोग स्त्रियों की प्रदर की बीमारी में भी लाभदायक होता है।

इसका प्रयोग सब्जी, सलाद एवं फल के रूप में किया जाता है।

मखाना

मखाना स्वाद में कुछ मीठा होता है और दस्तों की बीमारी में मल को बांधने का काम करता है। यह फल हल्का होता है। अतः बुखार आदि अनेक बीमारियों में पथ्य के रूप में लाभ करता है।

जिन महिलाओं का बार-बार गर्भस्राव या गर्भपात हो जाता है, उन्हें इसका सेवन करना चाहिए। इससे गर्भस्थ बालक की सुरक्षा होती है। यह स्त्री-बीज (डिम्ब) और शुक्राणुओं का संरक्षण एवं सम्वर्धन करता है। बुखार, मूत्ररोग तथा हृदय रोग में यह उपयोगी होता है। यदि शरीर के किसी भी भाग में खून निकल रहा हो तो यह खून रोकने में सहायक होता है।

अमरूद

यह एक ऐसा फल है जो कि भारत में सभी जगह प्राप्त होता है। इसकी कुछ जातियां होती हैं। इसका स्वाद मीठा होता है तथा यह चिकनाईयुक्त होता है। अमरूद बलवर्धक एवं धातुवर्धक है और हृदय का हितकर है। इसके सेवन से पेट के कीड़े नष्ट होते हैं और यह प्यास को कम करता है। शरीर की जलन भी कम होती है। चक्कर आना, बेहोशी की शिकायत और थकान को नष्ट करता है। विषम ज्वर में इसका सेवन विशेष लाभकारी होता है।

आधा शीशी की बीमारी में हरे कच्चे अमरूद को पानी में घिस कर प्रातःकाल मस्तक पर लेप करना चाहिए।

सूखे अमरूद को जलाकर मंजन करने से दांत पीड़ा में राहत मिलती है तथा अमरूद के पत्तों को उबालकर पानी से कुल्ला करने से मसूढ़ों की सूजन ठीक हो जाती है।

पपीता

यह फल भारत मे सवत्र उपलब्ध है। इसके पत्ते एरण्ड के पत्तो के समान होने से इसे एरण्ड ककडी भी कहते है। इसकी अनक जातिया उपलब्ध होती हैं। इसका फल बाहर से हरा तथा अन्दर पीले रग का होता है और अन्दर काली मिर्च के समान बीज रहते हैं।

कच्चा पपीता शाक के रूप मे प्रयुक्त होता है और पका हुआ फल की तरह खाया जाता है। यह दस्तावर होता है अत मल की गाठो को भी निकाल देता है। इसके सेवन से भूख की वद्धि होती है और भोजन का पाचन भी ठीक प्रकार स होता है। यह स्वादिष्ट एव रुचिकारी होता है। इसके सेवन से वायु पित्त एव कफ तीनो ही दोष शान्त होते हैं। अत इसे सभी रोगो म लाभकारी मानते है।

पपीता बलवधक होता है, तिल्ली और जिगर की खराबी या बढ जाने पर यह परम हितकारी होता है। इसक अतिरिक्त बुखार खासी म भी हितकर है। पपीता का आमाशय, पक्वाशय तथा आन्त्र पर विशेष हितकारी प्रभाव होता है। इसीसे यह आव का पाचन करता है और पेचिस की बीमारी म हितकारी है। इसक सेवन से आतो की सूजन, पट के कीडे की शिकायत म भी लाभ होता है।

पपीता हल्का होता है और सुपाच्य है।

इसकी मुख्य विशेषता यह है कि प्रत्यक रोग के रोगी इसका फल के रूप म उपभोग कर सकते हैं। हल्का और सुपाच्य होन के कारण पेट के रोगो के लिए तो इसका उपयोग अतिलाभदायक होता है।

अध्याय ८

मादक द्रव्यों का स्वास्थ्य पर प्रभाव

प्रत्येक वस्तु में अच्छे और बुरे दोनों ही गुण होते हैं। जहां उसमें अच्छाई अधिक हो तो उस वस्तु को अच्छा माना जाता है तथा जब उसकी बुराई बढ जाती है तो वही बुरी मानी जाने लगती है। अच्छाई और बुराई सापेक्ष शब्द है। अत कौन सी वस्तु अच्छी और बुरी है यह उसके उपभोग पर भी निर्भर है। एक वस्तु जो सीमित मात्रा में अमृत सिद्ध हो सकती है, वही अधिमात्रा में जहर का भी काम कर सकती है।

परन्तु मादक द्रव्यों के विषय में कुछ अपवाद लागू होते हैं। क्योंकि प्रस्तुत पुस्तक का प्रयोजन 'भोजन' से है और हम जो भी कुछ खाते अथवा पीते हैं सभी भोजन के अन्तर्गत आता है। इसलिए मादक द्रव्यों का हमारे स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है, इस बात का विवेचन करना भी इस पुस्तक की विषय वस्तु के अन्तर्गत समाहित है। इस अध्याय में हम विभिन्न मादक द्रव्यों के गुण-दोषों का संक्षिप्त वर्णन करेंगे।

इससे पूर्व कि हम इस विवेचन की ओर बढ़ें, उचित होगा यदि हम यह देखें कि इस विषय में पूर्व-महापुरुषों तथा विचारकों की धारणा क्या है?

गांधीजी ने कहा है कि शराब आत्मा और धन दोनों का नाश करती है।

एक अन्य महापुरुष का कथन है कि जो जाति मादक द्रव्यों का सेवन करती है वह विनष्ट हो जाती है।

शराब जहर है अतः शराब मत पीजिए —स्वास्थ्य विभाग भारत सरकार।

नशा नाश कर देता है—अज्ञात।

अतः उपर्युक्त कथनों के आधार पर कहा जा सकता है कि व्यसन कोई भी हो उसका परिणाम अशुभ ही होता है। नियमों के अपवाद भी होते हैं अतः उन अपवादों की विवेचना भी उतनी ही आवश्यक है जितनी नियमों की यही मानकर हम प्रस्तुत अध्याय में मादक द्रव्यों के गुण दोषों पर विचार कर रहे हैं। फिर भी हमारा मत है कि मादक द्रव्यों का औषधि रूप में सेवन भी धीरे धीरे एक लत (आदत) में बदल जाता है। फिर जिन वस्तुओं का उत्पादन उद्देश्य विशेष से किया जाता हो तब उससे अन्यथा किसी फल की अपेक्षा करना अपने आपको धोखा देना ही हो सकता है। जहा तक सार्वजनिक जीवन में इन मादक द्रव्यों के प्रयोग का प्रश्न है यह एक विवादास्पद विषय है। इस पर हम स्वतन्त्र मत स्थापित न करके हम मात्र गुण-दोषों की विवेचना ही यहा कर रहे हैं। पाठक बन्धु जिसे उचित समझे उस रूप में ही ग्रहण करें या त्याग करें, यह उन्हीं के ऊपर है। हम पक्ष और विपक्ष दोनों रूपों में ही यहा विवेचना कर रहे हैं।

नशीले पदार्थों के सम्बन्ध में जब कभी हम विचार करने लगते हैं, तब हमारा ध्यान इनके सर्वव्यापी प्रचलन पर भी चला ही जाता है। यदि यह कहा जाये कि आज संसार की अधिकतर जनता नशीली चीजों का सेवन करती है तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

यदि हम नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले और न करने वाले दोनों वर्गों के दृष्टिकोणों पर विचार करें तो कुछ बातें सामने आती हैं। जो नशा नहीं करते, वे लोग नशीली चीजों को—(१) तामसी जिनका मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है और (२) रोगोत्पादक

समझते हैं, (३) वे नशे के व्यसन से दूर रहते हैं और (४) नशाबाजों को सामाजिक दृष्टि से नीचा सिद्ध करते हैं तथा (५) नशीली चीजों को निरर्थक व्ययकारी मानते है अर्थात नशीली चीज़ों को हानिकारक मानकर वे उनसे दूर रहते है।

नशा क्यों ?

जो लोग नशा करते है वे (१) आदत पड़ जाने के कारण उसे छोड़ नहीं पाते, (२) थकान दूर करने के लिए उसका सेवन करते हैं, (३) परिस्थितिवश प्रयोग करते हैं, (४) मानसिक चिन्ता दूर करने के लिए नशीली चीजों का सहारा लेते हैं या (५) उत्तेजना प्राप्ति के लिए, अथवा (६) नींद के लिए उन्हें लेते हैं। नशा करने वाले लोग नशीली चीजों को प्राकृतिक वस्तु मानते हैं और हानिकारक नहीं समझते। वे अन्य अनेक दृष्टिकोणों से भी नशीली चीजों का उपयोग करते है।

नशा लाने वाली चीजें

नशा लाने के लिए जिन वस्तुओं का उपयोग होता है, उनमे मदिरा भांग अफीम, गांजा, तम्बाकू कोकीन चाय, संखिया, ताड़ी, चरस, काफी, महुवा धतूरे के बीज आदि विशेष रूप से उल्लेखनीय है।

उपयोग

यदि ये सभी नशीले द्रव्य सर्वथा अहितकारी ही होते तो ईश्वर की सृष्टि में इनका कोई स्थान ही न होता। इस विषय पर जब हम और गम्भीरतापूर्वक विचार करते है तो हमें ज्ञात होता है कि रोग की विभिन्न अवस्थाओं में इनका प्रयोग बड़ा ही सफल और चमत्कारिक सिद्ध होता है लेकिन यह उपयोगिता यहीं तक सीमित रहती है व्यसन के रूप में सेवन करने वालों का यही पदार्थ हानि-

कारक सिद्ध होते हैं।

एक बात और है। वह यह कि जो लोग तात्कालिक उत्तेजना या अन्य किसी उद्देश्य से इनका उपयोग करते हैं, उन्हें बार-बार उसी प्रकार की उत्तेजना आदि के लिए इन चीजों की आवश्यकता महसूस होती रहती है और वे इनका निरंतर सेवन करने से इनके आदी बन जाते हैं। फिर वे इन नशीले पदार्थों के बिना रह ही नहीं सकते। जब यही आदत व्यसन का रूप धारण कर लेती है तब इससे और अधिक हानिकारक परिणाम होते हैं।

भांग

भारत में भांग और उससे बनने वाली अनेक वस्तुयें प्रतिदिन व्यवहार में बहुत बड़े परिमाण में काम आती हैं। जहां तक गुणों का सम्बन्ध है, भांग दीपन और पाचन करने वाली होती है, नींद लाने वाली है, कफ और वायु को नष्ट करती है, अग्निमांद्य, अजीर्ण, गुर्दे का दर्द, बवासीर, विशूचिका (हैजा) और सिर-दर्द के अतिरिक्त कुछ स्त्री रोगों में भी लाभकर सिद्ध होती है। लेकिन इसका हितकारी प्रभाव तभी होता है, जब औषधि रूप में, चिकित्सक के परामर्श से इसका सेवन किया जाए।

जो लोग आदत के रूप में भांग का सेवन करते हैं, उनकी वात-नाड़ि-संस्थान पहले उत्तेजित होकर बाद में शिथिल हो जाता है और उन्हें कई बार उन्माद आदि रोग भी इसके अधिक सेवन से होते हैं। भांग में तामसी गुण होने से यह कामवासना को भी प्रदीप्त करती है, जिससे अन्त में इन्द्रियों की शिथिलता आदि विकार उत्पन्न होते हैं। मूर्छा, चक्कर आना, आंखों का लाल हो जाना, बुद्धि भ्रष्ट होना, क्रोध आदि अनेक शारीरिक उपद्रव भी इसके सेवन से हो जाते हैं।

गांजा

गांजा आदि वस्तुयें भी इसी प्रकार अहितकर परिणाम दिखाती

हैं। गाजा खून को सुखाकर शरीर की अन्य धातुओं को भी सुखाने लगता है।

तम्बाकू

आधुनिक वैज्ञानिकों का मत है कि इसमें 'निकोटिन' नामक पदार्थ होने से शरीर पर इसका बहुत हानिकारक प्रभाव पड़ता है। विशेषत गला फेफड़े और हृदय पर तो इसका बहुत ही बुरा प्रभाव होता है। श्लेष्मिक कला पर इसका क्षोभकारक प्रभाव होने से धीरे-धीरे कैंसर की बीमारी की सम्भावना बढ़ती है।

कॉफी

इसका हानिकारक प्रभाव स्त्री-पुरुषों के प्रजनन संस्थान पर विशेष रूप से पड़ता है। इसमें स्त्री को वन्ध्या (बाझ) की स्थिति सब प्राप्त हो जाती है। लेकिन यह स्थिति तभी होती है, जब इसका अधिक मात्रा मे व्यसन के रूप मे सेवन किया जाय।

कभी-कभी आवश्यकता पड़ने पर इसका प्रभाव हृदय की क्रियाशक्ति बढ़ाने मे हितकारी भी सिद्ध होता है।

शराब पीने का स्वास्थ्य पर प्रभाव

आज भारत ही नही, अपितु सारा विश्व मदिरापान के विषय मे बड़ी ही गम्भीरता से विचार कर रहा है। इस विषय मे प्रति प्राचीन आयुर्वेद भी अपना विशिष्ट मत स्पष्ट कर चुका है। ऐसे समय मे यदि हम वैज्ञानिक शास्त्र की दृष्टि से एव लौकिक दृष्टि से मदिरापान पर विचार करें तो बड़ा ही उपयुक्त होगा।

ससार के करोड़ो लोग इस मदिरा से परिचित हैं। लेकिन अनेक लोग इसके स्वरूप से परिचित है अनेक लोग प्रभाव से परिचित हैं और अनेक केवल नाम से ही परिचित हैं।

जहा तक मदिरा के नाम का प्रश्न है, यह पेय वस्तु है जो मद

अर्थात नशा पैदा करती है।

जहां तक मद अर्थात नशे का सम्बन्ध है हम अनेक प्रकार के नशे लोगों में प्रचलित देखते है। जैसे —धन का मद परिवार का मद सुन्दरता का मद, ज्ञान का मद, सत्ता (गद्दी) का मद और सुरा का मद आदि। वैसे तो सभी मद अशोभनीय माने गये हैं, फिर भी मदिरा का मद तो सबसे निन्दनीय माना गया है।

इस सम्बन्ध में पहले यह जानना आवश्यक है कि मदिरा कितने प्रकार की और मद कितने प्रकार का होता है और भी बहुत-सी बातें ऐसी हैं जिन पर प्रकाश डालना आवश्यक है।

मदिरा के नाम —मद्य सीधू मैरेय, मदिरा सुरा, कादम्बरी, वारुणी हाला बल्लवल्लभा। ये संस्कृत के नाम हैं। हिन्दी उर्दू में इसे शराब कहते हैं। इसके कई प्रकार हैं, जैसे अरिष्ट, आसव सुरा, सीधू मद्य आदि। ये प्राचीन प्रकार हैं। आजकल तो ब्राण्डी रम बीयर ह्विस्की प्रसिद्ध है। इनके अतिरिक्त कई देशी प्रकार भी पाये जाते है।

प्राचीन प्रकार

आसव—अपक्व औषधि और जल से जो मदिरा तैयार की जाए उसे आसव कहते है।

अरिष्ट—जल तथा औषधों का काढ़ा बनाकर (आग पर पका कर) जो मदिरा तयार की जाए उसे अरिष्ट कहते है।

सुरा—चावल अथवा साठी चावलों के चूर्ण आदि से बनायी हुई मदिरा को सुरा कहते हैं।

सीधू—यह दो प्रकार की होती है। एक प्रकार है पक्व, रस सीधू, ईख के पके हुए रस से जो मदिरा बनायी जाए जो ईख के रस को आंच पर बिना पकाए बनायी जाय उसे अपक्व सीधू या शीतरस सीधू कहते हैं।

वारुणी—पुनर्नवा को पीसकर काढ़े जो मदिरा तयार की

जाये, उसे वारुणी कहते हैं।

ताडी—जो मदिरा ताड के रस से तयार की जाये उसे ताडी कहते है।

शराब का निर्माण

शराब विशेषत गुड, अगूर महुआ, ज्वार, ईख और जो आदि से बनती है। इस प्रकार बनी हुई मदिरा मे अल्कोहल नाम का एक विशिष्ट तत्त्व रहता है। विभिन्न प्रकार की मदिराओ मे इसका अनुपात भी पथक-पथक होता है। अल्कोहल का अनुपात—ब्राण्डी मे ४० से ७० प्रतिशत, रम और ह्विस्की मे ४० से ५४ प्रतिशत, जिन मे २५ से ५० प्रतिशत पोर्ट वाइन मे १४ से २४ प्रतिशत, बियर मे २ से ५ प्रतिशत, समीवाइन मे ६ से १२ प्रतिशत, सुरा मे ६ से १४ प्रतिशत, आसव और अरिष्ट मे २ से ८ प्रतिशत होता है।

जिन द्रव्यो से उपर्युक्त प्रकार की मदिरा बनती है, वे हानिकारक तो नही है, किन्तु निर्माण प्रक्रियाओ के द्वारा जो उनका स्वरूप परिवर्तित होता है, वह अपना प्रतिकूल प्रभाव अवश्य दिखलाता है।

मदिरा का स्वभाव—सभी प्रकार की मदिरा गरम, पित्त को तथा रूक्षता को बढाने वाली होती है। मदिरा स्वभावत तीक्ष्ण होती है। आजकल मदिरा के जो प्रकार प्रचलित हैं, वे वायु पित्त, कफ तीनो दोषो को उत्पन्न करते है। ये हृदय मे हानिकारक दाह (जलन) उत्पन्न करती है तथा मुख को दुर्गन्धित करती हैं।

तामसी प्रकृति के व्यक्तियो को मदिरा के सेवन से नीद बहुत अधिक आती है। मदिरा के अधिक पीने से व निन्दनीय कार्यों को ही करने लगते हैं। लघु, उष्ण, तीक्ष्ण, सूक्ष्म अम्ल व्यवायी, आशुकारी रूक्ष, विकारी एव विशद इन दस गुणो से युक्त होने के कारण मदिरा भारीपन, शीत, श्लक्ष्ण बहुल मधुर, स्थिर, पिच्छिल

स्निग्ध एव प्रसन्नता, इन दस गुणो के विपरीत होती है। अत ओज के इन गुणो को दूषित करके चित्त को यह विकृत कर देती है।

मद्य के सेवन से तात्कालिक रूप म उत्साह की वद्धि मालूम पडती है। ओज पर इसकी प्रतिक्रिया विपरीत होने के कारण व्यक्ति किंचित उत्तेजित होकर अधिक काय करने लगता है, जिससे शरीर की शक्ति बढी हुई मालूम पडती है, परन्तु जब मद्य पच जाता है, तब व ही शक्तियां क्षीण और इन्द्रियां शिथिल हो जाती हैं। यहा तक कि व्यक्ति पहले जितनी शारीरिक शक्ति अनुभव करता था, उससे बहुत कम शक्ति मदिरा के प्रभाव के समाप्त हो जाने पर अनुभव करने लगता है।

इससे सिद्ध होता है कि शराब भी मदिरा हानिकारक ही होती है। इसके अतिरिक्त शरीर के अन्य अवयवों पर भी इसका हानिकारक प्रभाव पडता है। इसीलिए सभी प्रकार के भारतीय धर्म ग्रन्थों म मद्य का निषेध किया गया है।

हमारी मानसिक क्रियाओ पर एव मस्तिष्क की शक्ति पर ओज ही पोषण का काय करता है। मदिरा से ओज पर जो प्रभाव पडता है, वह एक छोटे से उदाहरण म स्पष्ट हो सकेगा।

यदि हम दूध को अग्नि पर रख दें तो प्रारम्भ मे हम वह दूध उबाल आते समय अधिक प्रतीत होता है लेकिन वही अग्नि कम होने पर कम हो जाता है। यदि वह अग्नि हमेशा ही लगता रहे तो वह दूध को जलाती जाती है। अधिक जल जाने पर थोडा-सा काला-सा पदाथ शेष रह जाता है जिसका कोई उपयोग नहीं होता।

इसी प्रकार हमारा शरीर एक बतन है। ओज दूध के समान है और मदिरा अग्नि के समान।

अवस्थाए—मदिरा पीने वाले प्रारम्भ मे थोडी पीते है और क्रमश उनकी मात्रा बढती जाती है। यह मदिरा का स्वभाव है। अत इससे उत्पन्न स्थिति को तीन अवस्थाओ म बाटा गया है—

(१) प्रारम्भिक अवस्था—इसमे साधारण बुद्धि प्राणो और

स्मरण शक्ति ठीक नही रहती। शरीर की चेष्टाए बिगड जाती हैं, मनुष्य उन्मत्त के समान आचरण करने लगता है। वह बार-बार आलस्यग्रस्त हो जाता है तथा उसे नीद भी बहुत आती है।

(२) द्वितीय अवस्था—जब यह अवस्था बढ जाती है, तब व्यक्ति बडो का निरादर करने लगता है। जिन पदार्थों का सेवन नही करना चाहिए, उनका सेवन करता है तथा जिनके साथ सम्पर्क नही रखना चाहिए, उनके साथ उठने-बैठने लगता है। उसकी सज्ञा (होश) नष्ट हो जाती है, वह गुप्त बातो को भी बक देता है।

(३) तृतीय अवस्था—यदि व्यक्ति और अधिक मदिरा पीने लगे तो वह मूढ होकर क्रियाहीन हो जाता है और टूटे हुए वृक्ष की भाति गिर पडता है। क्रम और अक्रम का ज्ञान उसे नही रहता तथा वह मृत के समान प्रतीत होने लगता है।

ये तीन मुख्य अवस्थाए हैं लेकिन कुछ अवस्थाए ऐसी हैं, जो रोग का रूप धारण कर लेती है। जैसे—

(१) हिचकी आना, श्वास गति बढ जाना, सिर मे दर्द पसलियो मे दर्द नीद न आना और अधिक बकते रहना।

(२) प्यास अधिक लगना, जलन, पसीना अधिक आना, चक्कर एव दस्त आना तथा शरीर हरे रग का हो जाना।

(३) उलटी होना, अरुचि, उबकाई, तन्द्रा, देह मे भारीपन रहना, ठण्ड लगना।

(४) चौथी अवस्था मे शरीर मे भारीपन, कफ का बढ जाना मुख का बेस्वाद हो जाना, शौच एव मूत्र का रुक जाना, तन्द्रा रहना, भोजन के प्रति अरुचि बढना, सिर मे पीडा और जोडो मे टूटने की सी पीडा होना।

(५) पेट का अधिक फूल जाना, उलटी होना, डकारें आना, खाये हुए भोजन से जलन होना।

(६) हृदय तथा सारे शरीर मे सुई चुभने के समान पीडा, कफ का अधिक निकलना, गले मे गर्म धुआ-सा निकलता अनुभव होना,

मूर्च्छा लटी होना बुखार सिरदर्द और शरीर में जलन रहना।

शराब पीने वालों को प्राय शरीर में जलन होने का रोग हो जाता है क्योंकि मदिरा पीने से पित्त की गर्मी बढ़कर खून में आ जाती है। तदनन्तर पित्त और खून की गर्मी चमड़ी में आ जाती है इससे शरीर में भयंकर जलन होती रहती है।

इनके अतिरिक्त सुरामाण्ड माध्विक मानव आदि मदिराएं भी होती हैं। अंगूर खजूर, बहेड़ा जौ, शक्कर गुड़ और महुआ से बनने वाली मदिराएं इन्हीं नामों से पुकारी जाती हैं।

रोगोत्पादक स्थिति

जो लोग भोजन के बिना केवल मद्य का सेवन करते हैं उन्हें अनेक प्रकार के विकार पैदा हो जाते हैं। अतः जो लोग इसके सेवन के साथ स्निग्ध पदार्थों का, जैसे मांस आदि का सेवन नहीं करते, वे अपने शरीर को अधिक दुर्बल कर बैठते हैं। इसके अतिरिक्त जो व्यक्ति क्रोधी भयभीत भूखा प्यासा शोकग्रस्त रहता हो, व्यायाम अधिक करता हो, अधिक चलता हो वजन उठाता हो या जिसका शरीर क्षीण हो गया हो और जो समय पर शौच न जाता हो या जिसको ठीक से खुलकर न आता हो या जो धूप में प्रायः चलता हो जिसने अधिक पानी पिया हो, जो अजीर्ण भोजन कर चुका हो तथा ग्रीष्म ऋतु में पित्त प्रकृति वाले को पित्तवर्धक पदार्थों के साथ मदिरा का सेवन अत्यधिक हानिकारक होता है।

परिणाम

मदिरा पीने से व्यक्ति अध्ययन ईश्वर-पूजा, गुरुभक्ति, दान धर्म से दूर होता जाता है। व्यक्ति को सुख दुःख का ज्ञान नहीं रहता। मोह भय, शोक क्रोध, उन्माद मूर्च्छा अपस्मार (मृगी) अपतानक ये रोग स्मृति के नष्ट होने पर पैदा होते हैं। जो लोग शराब पीना छोड़ दें और अचानक पी लें, उन्हें ध्वंसक तथा विक्षय नामक रोग

हो जाते हैं। ये प्राय कष्टसाध्य होते हैं। राजसी प्रकृति वालों को अधिक शराब पीने से मद, मूर्च्छा, और सन्यास नामक बीमारियां होती है।

शरीर पर प्रभाव—मदिरा पहले आमाशय में पहुंचती है और थोड़े ही समय में रक्त में मिल जाती है। इसका कुछ भाग मूत्र, शौच तथा पसीने के द्वारा बाहर निकल जाता है। इसमें तात्कालिक रूप से शरीर में गर्मी आ जाती है। किन्तु थोड़ी देर बाद व्यक्ति दुर्बल तथा निस्तेज हो जाता है।

आमाशय पर प्रभाव—शराब पीने पर गर्मी बढ़ने के कारण व्यक्ति अधिक भूख अनुभव करता है लेकिन यह भूख जठराग्नि की सच्ची भूख नहीं होती। शराब से आमाशय में सूजन हो जाती है, जिससे भूख दिन-पर दिन कम होती जाती है। इससे भोजन का उचित रीति से रस नहीं बनता। शराबी भूख बढ़ाने के लिए शराब की मात्रा बढ़ाता है, लेकिन इससे आमाशय (मेदा) और कमजोर होता जाता है।

जिगर—शराबी का जिगर पहले तो फूलकर बड़ा हो जाता है और फिर धीरे धीरे सिकुड़ता जाता है, जिससे खून का बनना कम हो जाता है और व्यक्ति दिन दिन क्षीण होता चला जाता है।

मस्तिष्क पर प्रभाव—ओज क्षीण हो जाने से दिमाग पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। स्मरणशक्ति तथा विचारशक्ति कमजोर हो जाती है तथा बुद्धि मन्द पड़ जाती है।

नाड़ी—शराब पीने पर पहले नाड़ी की गति तीव्र हो जाती है, लेकिन थोड़े समय के बाद नाड़ी की गति प्राकृतिक अवस्था से कम हो जाती है।

उपद्रव—जीभ होठ तथा दांतों का काला या नीला हो जाना, नेत्रों का पीला अथवा लाल हो जाना, हिचकियां अधिक आना, पसलियों में दर्द, खांसी उलटी होते रहना, हल्का बुखार हमेशा बना रहना, ये अधिक शराब पीने के उपद्रव माने गये हैं। इसके अतिरिक्त

हाठ का सिकुड़ जाना ऊपर से ठण्ड मालूम पड़ना, लेकिन शरीर के अन्दर गर्मी अनुभव होना अथवा कभी अधिक जलन होना, मुह का वर्ण तेल लगाए हुए के समान हो जाना—ये उपद्रव भयानक समझने चाहिए।

दुष्परिणाम

जो लोग अधिक शराबी (पियक्कड़) हो जाते हैं, उनके हाथ-पैर तथा शरीर में कंपन होने लगता है उनके फेफड़े दिमाग तथा गुर्दे की बीमारियां हो जाती है। कभी-कभी जलोदर (पेट में पानी बढ़ना) क्षय तथा चर्बी बढ़ जाने की बीमारी भी हो जाती है।

मदिरा के सम्बन्ध में ऊपर जो लिखा गया है यदि इसपर ध्यान दिया जाए, तो मदिरा के दुष्परिणामों से बचना मुश्किल नहीं।

चाय और हमारा स्वास्थ्य

अन्य देशों की भांति भारत में भी चाय अपना विशेष स्थान रखती है। बड़े बड़े शहरों से लेकर गावों तक के लोग चाय से भली भांति परिचित है। अंग्रेज भारत में आये और चले भी गये, किन्तु यहां के निवासियों को अनेक बातें सिखा गये, चाय भी उनमें से उनकी ही एक देन है।

उत्पत्ति एवं भेद

चाय चीन, जापान, भारत, इंग्लैंड एवं अमरिका में उत्पन्न होने वाली वनस्पति है। मुख्य रूप से चाय के दो भेद है—हरी, और काली।

हरी चाय के भेद—हायसिन, गनपाउडर, तनिक।

काली चाय के भेद—वुड, सुचड, उलड, पिको। बाजारों में आजकल तो चमेली, गुलाब आदि के फूलों के संयोग से भी चाय बनाकर बेची जाती है। चाय के मीलों लम्बे बगीचे होते हैं।

हरी चाय—यह आयुर्वेद मे कतृण के नाम से वर्णित है। इस हरी चाय को रोहिण तृण एव गधजपा भी कहते हैं। इसको बगाली मे मावाये रामकपूर, मराठी मे सुगध रोहिततृण, कन्नड मे—किसगजणी, फारसी मे—खवालमागून, तेलुगु मे—कायचिगडि, गुजराती में—रोसा कहते हैं। यह हरी चाय, राजस्थान, बिहार, उत्तर प्रदेश, मालवा इन स्थानो में अधिक पैदा होती है। इसके अतिरिक्त ककडीली एव रेतीली भूमि में भी पैदा होती है। इसके पौधे झाडदार ठीक घास के झुड की तरह दूर से प्रतीत होते हैं। इसमें गध भी होती है।

चाय के गुण

हरी चाय—यह स्वाद मे कपैली होती है। गले के रोगा मे यदि इलायची डालकर सेवन की जाए तो लाभ होता है, साथ ही यदि टौंसिल्स बढे हुए हो, गले मे सूजन हो, दाह हो तो इसके साथ गुलाब के फूल डालकर चाय बनाकर पीने से अति लाभ होता है। पित्त के रोग एव उनसे उत्पन्न रक्त के रोगा मे भी हरी चाय का उपयोग हितकर सिद्ध होता है।

पेट के दर्द—लौंग और सोठ डालकर चाय सेवन करने से तुरन्त लाभ होता है।

खांसी में एव अन्य कफ रोग—मुलहठी तथा सोठ डालकर चाय का प्रयोग करें।

बुखार—चाय का प्रयोग लौंग, इलायची, दालचीनी, तेजपात अदरक डालकर प्रयोग करें और रोगी को कम्बल उढाकर सुला दें तो थोडी ही देर म पसीना आता है और शरीर हल्का हो जाता है।

'मैटेरिया मेडीका ऑफ इडिया' मे इस हरी चाय के विषय में लिखा है कि इसके पत्तों में एक सुगधित तेल होता है जो कि दस-कारक उष्ण, पसीना लाने वाला तथा अफारा को दूर करने वाला

है। हरी चाय ज्वर, वणमूल, अग्निशोथ, अजीर्ण, हिस्टीरिया एवं कफ के रोगों में दी जाती है। हरी चाय की जड़ का अनुलेपन ज्वर के रोग में उत्तम माना गया है।

काली चाय—आजकल काली चाय ही अधिक प्रचलित है। अतः इसका ही विस्तृत वर्णन करना है। काली चाय को आयुर्वेद में चिल्लक नाम दिया है, ऐसा वैद्यों का मत है। इस चाय को कभी-कभी अल्प मात्रा में सेवन किया जाए तो थकान को दूर करती है, शीत का नाश करती है, एवं पसीना लाती है। किन्तु जब हम इस चाय के गुणावगुण की गहराइयों में जाते हैं तो हमें यह भी विचार करना है कि शरीर पर कितनी अधिक मात्रा में इसका बुरा प्रभाव पड़ता है।

विभेदक पदार्थ

कैफीन—यह चाय में ५ प्रतिशत प्राप्त होने वाला पदार्थ है। इसका हृदय के ऊपर बुरा प्रभाव पड़ता है, अतः चाय के सेवन से प्रायः हृदय के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

थीन—यह तत्त्व तीन प्रतिशत से छः प्रतिशत विद्यमान रहता है जो रक्त को दूषित करके शरीर के सम्पूर्ण अवयवों को दुर्बल करता है; क्योंकि इसमें नत्रजन (नाइट्रोजन) अधिक होता है।

टेनिन—यह तत्त्व १६ प्रतिशत रहता है जोकि उदर में विबन्ध (कब्ज) पैदा करता है और निद्रा का नाश करता है।

ग्लुटिन—इस तत्त्व के विद्यमान रहने के कारण चाय को बल कारक मानते हैं। किन्तु पानी के अन्दर चाय की पत्ती डालकर उबालने की विधि से बलकारक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। अतः यह रक्त को बढ़ाने वाली सिद्ध नहीं होती।

यूरिक एसिड—यह तत्त्व चाय में पर्याप्त मात्रा में उपस्थित रहता है। ऐसा मत है कि आधा किलोग्राम में ५६ ग्रेन यूरिक एसिड विद्यमान रहता है, जिससे मनुष्य को बार-बार मूत्र आता है ...

स्वरूप वक्क, (किडनी) मूत्राशय, (ब्लेडर) एव मूत्र नलिकायें (यूरेटस) निबल हो जाती है।

नाडी सस्थान पर प्रभाव

हमारे शरीर म जो भोजन द्वारा एक प्राकृतिक ऊष्मा उत्पन्न होती है, उस प्राकृतिक ऊष्मा से शरीरस्थ दूषित गैस का ग्रश स्रोता द्वारा पसीने के रूप म बाहर निकलता ह, परतु जब हम चाय पीते हैं तो चाय की तीक्ष्ण ऊष्मा भोजन की स्वस्थ (प्राकृतिक) ऊष्मा को दबाकर, ग्रल्पकालीन विशेष स्फूर्ति उत्पन्न करती है क्योकि उससे शरीर के सज्ञावाहक एव चेष्टावाहक नाडी सस्थान पर तुरन्त ही प्रभाव होने के कारण वे दोनो ही प्रकार की नाडिया ग्रधिक काय करती हैं, इसी को चाय पीने वाले स्फूर्ति समझते हैं। किन्तु ये ग्रप्राकृतिक स्फूर्ति ग्रल्पकालीन होती ह तथा स्वस्थ शरीर में ग्राहार-रस के पाचन से उत्पन्न हुई धातु-ऊष्मायें जाकि निरन्तर ग्रानवधन तक ग्रपनी ग्रपनी कायप्रणालियो द्वारा काय करती ह उनकी काय-क्षमता निरन्तर चाय के सेवन स धीरे धीरे ह्रास का प्राप्त होती जाती है ग्रौर इतनी कम हो जाती है कि उसका कोई ग्रस्तित्व ही नही रहता। ग्रर्थात चाय द्वारा कृत्रिम ऊष्मा शरीर की स्वस्थ ऊष्मा का दबा लेती है। जिसके परिणामस्वरूप बिना चाय के सेवन किये व्यक्ति काय करन म ग्रसमथ रहता है। पहले दिन म एक दो बार, फिर चार छ बार फिर ग्राठ-दस बार, इस प्रकार क्रमश बार-बार चाय पीने की ग्रावश्यकता प्रतीत होने लगती है। ग्रन्ततागत्वा स्थिति ऐसी हो जाती ह कि व्यक्ति चाय का ग्रादी हो जाता है ग्रौर ऐसा व्यक्ति चाय के सहारे ही जीता ह। फलस्वरूप चाय के बार बार सेवन से थकी हुई नाडिया का व ग्रन्य ग्रगा एव सस्थाना का बाध्य होकर ग्रधिक काय करने को दाडना पडता है। परिणामस्वरूप नाडी-सस्थान शिथिल हो जाते हैं। व्यवहार म हम प्रतिदिन देखते हैं कि थके हुए घोडे को चलाने वाला साईस जब हण्टर मार-मार कर चलान

दौडाने का प्रयत्न करता है, तो घोडा कुछ दूर भाग तो देता है किन्तु अन्त मे थककर सडक पर ही गिर पडता है। यही दशा हमारे शरीर की भी है।

पाचन-सस्थान पर प्रभाव

हमे एक बात और स्मरण रखनी चाहिए कि जो शीत प्रधान देश हैं उनमे चाय की ऊष्मा अधिक अश मे लाभदायक सिद्ध भी होती है, परन्तु फिर भी आन्त्र को क्षुब्ध न बनाये इसके लिए चाय के साथ वे लोग अधिक मात्रा मे दूध, मक्खन तथा अन्य पौष्टिक आहारो का सेवन करते हैं। किन्तु इसके विपरीत हमारा भारत ग्रीष्म प्रधान देश है। दूसरे, इस देश मे लोग शीत ऋतु मे ही नही, अपितु बारह महीने चाय पीते हैं। आप ही कल्पना कीजिए कि कडकडाती जेठ की धूप और उसपर चलने से हुए श्रम के निवारणार्थ चाय पीकर श्रमशान्ति की इच्छा करना शरीर के अन्य सस्थानो का नाश की ओर धकेलना नही तो और क्या है? इसपर भी हम लोग चाय के साथ दूध और मक्खन लेना तो जानते ही नही। गावो मे तो चाय का पूरा भरा हुआ गिलास होना चाहिए। पजाब एव हिमाचल के पर्वतीय प्रदेश के ग्रामो मे मैंने देखा है कि दूध और लस्सी के स्थान पर आधा सेर से तीन पाव तक चाय एक ही बार मे पीने की प्रथा-सी चल पडी है। वहा के गरीब व्यक्ति साथ मे दूध या अन्य स्निग्ध पदार्थ की आवश्यकता ही नही समझते। कही-कही लोग गुड की चाय पीते हैं।

बम्बई कलकत्ता आदि शहरो मे देखें तो रात दिन चलने वाले होटल पाउडर का दूध मिलाकर ही चाय पिलाते है। इस प्रकार की चाय पीने से मनुष्य की आन्त्रक्रिया क्षुब्ध हो जाती है जिससे अन्न-नलिका, आमाशय, एव आन्त्र पर बुरा प्रभाव पडता है और पाचन-क्रिया नष्ट हो जाती है।

अन्य हानियां

चाय का अधिक सेवन करने से शरीर के जीवनीय तत्त्व (विटामिन्स) नष्ट होते हैं, श्वास की वृद्धि होती है और स्वप्न दोष जैसी भयकर बीमारिया उत्पन्न होती हैं, जिससे आगे चलकर मनुष्य की पुस्त्व शक्ति भी कम होती है। अधिक चाय पीने का लीवर (जिगर) के ऊपर भी बुरा प्रभाव पडता है। अधिक चायपान से रक्त आदि धातुओ की वास्तविक ऊष्मा नष्ट हो जाती है तथा मस्तिष्क के ज्ञान-तन्तुओ मे भी दुर्बलता आती है।

अन्य विद्वानो के मत

डाक्टर लीला क्राईस्ट कहते है कि बच्चो को चाय पिलाना शराब पिलाने से अधिक हानिकारक है।

डाक्टर पचानन का कहना है कि चाय से रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) बढ जाता है।

फ्रास के प्रसिद्ध डाक्टर चार्ल्स फेनेट ने चाय को बिल्कुल त्याज्य बतलाया है।

यूनान के प्रसिद्ध डा० मार्टिन ने चाय को हानिकारक बतलाया है।

पूज्य महात्मा गाधी ने भी अपनी 'आरोग्य साधन' नामक पुस्तक के खुराक प्रकरण मे चाय का घोर विरोध किया है और उसके स्थान पर गेहू को घी मे भूनकर हाथ की चक्की से दरदराकर उसकी चाय पीना श्रेयस्कर कहा है।

हमने चाय के विषय मे ऊपर विचार किया है। किन्तु जो कुछ भी हानिया होती है वे चाय के अति सेवन करने से होती हैं अर्थात बारह महीने दिन मे कई-कई बार पीने वालो को सताती हैं। शीत ऋतु तथा वर्षा ऋतु मे एव रुग्णावस्था मे यदि चाय का सेवन किया जाय तो लाभकारी सिद्ध होता है तथा स्वस्थावस्था मे भी अल्प मात्रा मे सेवन करना हानिकारक सिद्ध नही होता।

अध्याय ९

उपवास-चिकित्सा

आप विश्वास करें या न करें, सप्ताह में एक दिन भूखे रहने से भी आप टिकाऊ सेहत खरीद सकते हैं। हीब लन न फिटश्री और रग खिले चाखा।

चूंकि हमारे देश में वही काम सही माना जाना जाता है, जो धर्म कर्म से जुड़ा हो, इसीलिए हमारे धर्मशास्त्रों में उपवास की महिमा बढ़ा चढ़ाकर की गयी है। इसमें शक की गुंजाइश नहीं कि एकाध उपवास से न केवल शरीर निर्मल और शुद्ध-स्वस्थ होता है बल्कि मानसिक और आत्मिक शान्ति भी मिलती है।

आयुर्वेद यानी शरीर विज्ञान भी इस बात से सहमत है कि सप्ताह या महीने में एकाध दिन भूखा रहना अत्यन्त हितकारी है। इससे शरीर में इधर उधर रुक गयी मैल धान को अवसर मिलता है। उस दिन जल, दूध और फल आदि लेकर भोजन-नलिकाएं साफ-स्वच्छ कर डालनी चाहिए। आप अगर अपने शरीर के विभिन्न अंगों का इलाज करने के लिए खास-खास दिन उपवास करें तो उससे भी आरोग्य मिलता है। इसके लिए आपको नक्षत्र विज्ञान में झांकना पड़ेगा। हमारे यहां चन्द्रमा की कलाओं के हिसाब से जो तिथियां मानी जाती हैं, वे यों ही नहीं बना ली गयी हैं। इनका विज्ञान सम्मत आधार पर तथा सोच-समझकर बनाया गया है।

इतना तो आप जानते ही होंगे कि सूर्य के चारों ओर पृथ्वी घूमती है तथा पृथ्वी के चारों तरफ चन्द्रमा। यह भ्रमण की क्रिया

एक निश्चित कारण से होती है। इसी को गुरुत्वाकर्षण कहते हैं।

सूर्य, चन्द्रमा एवं पृथ्वी की उपयुक्त क्रिया के परिणामस्वरूप जल, वायु तथा ऋतुओं में परिवर्तन आते हैं। सभी प्राणियों को प्राकृतिक आराम की प्राप्ति होती है। कालचक्र की क्रिया में तिथियों का भी विशेष महत्त्व है। तिथियों की क्रमिक वृद्धि भी सूर्य, चन्द्रमा एवं पृथ्वी की उपयुक्त क्रिया के परिणामस्वरूप ही होती है।

अमावस्या को सूर्य एवं चन्द्रमा की शक्ति पृथ्वी पर समान मात्रा में अपना प्रभाव डालती है। पूर्णिमा के दिन चन्द्रमा के पृथ्वी के अधिक निकट हो जाने के कारण सोमतत्त्व की वृद्धि होती है। इस बात को और अधिक स्पष्ट जानने के लिए हम समुद्र की स्थिति पर ध्यान देना होगा।

जिन लोगों ने समुद्र के उतार चढ़ाव (ज्वार-भाटे) की क्रिया का अवलोकन किया है, वे यह जानते हैं कि समुद्र में चन्द्रमा की गति में हेर-फेर के कारण ही उतार चढ़ाव आते हैं।

अनुभव से यह जाना गया है कि एकादशी से पूर्णिमा तथा एकादशी से अमावस्या तक का काल, रोग की उग्रता में अधिक सहायक होता है। जैसे सूर्य और चन्द्रमा के परिभ्रमण के परिणामस्वरूप समुद्र में उक्त तिथियों में उतार चढ़ाव होता है, उसी प्रकार उक्त क्रिया के परिणामस्वरूप ही हमारे शरीर में रोगों की वृद्धि होती है। इसी हेतु एकादशी, तेरस तथा पूर्णिमा का उपवास का विशेष महत्त्व है।

उपवास के प्रभाव से बढ़े हुए दोष शान्त होते हैं। रोग की उग्रता भी कम होती है। यही नहीं प्रत्येक वार तथा तिथि का हमारे शरीर से विशेष सम्बन्ध है। यदि शरीर को स्वस्थ रखने तथा रोगों से मुक्ति पाने के लिए विधिवत उपवास किया जाय तो इसका निश्चित रूप से हितकारी प्रभाव होता है।

हमारे शरीर में मुख्य चौबीस तत्त्व हैं। उनमें से प्रत्येक तत्त्व में तीन आश्रय हैं—(१) अध्यात्म, (२) अधिभूत, (३) अधिदैव।

इसी प्रकार व्रत के भी तीन आश्रय होते हैं—आध्यात्मिक, अधिभौतिक और अधिदैविक। मनुष्य मे जिस अधिभूत को कमी हो, उसे उसी अधिदैव के दिन या तिथि को उपवास करना चाहिए, ताकि उस उसी अध्यात्म की प्राप्ति हो सके। पाठकों के लाभार्थ, इस रहस्य की विस्तृत विवेचना हम नीचे कर रहे हैं।

तिथि एव वार का निर्णय निम्नप्रकार से होता है—

(१) बुद्धि अध्यात्म है बोधव्य (जानने की बात) अधिभूत होती है और शिव अधिदैव हैं। अत प्रदोष के व्रत का इस हेतु विशेष महत्त्व होता है। व्रत से लाभ यह है कि बुद्धि तीव्र होती है।

(२) मन अध्यात्म है। किसी भी बात का सकल्प विकल्प अधिभूत है और चन्द्रमा अधिदैव है। इसलिए सोमवार का उपवास विशेष लाभदायक होता। इस उपवास से मानसिक शक्ति प्रबल होती है।

(३) श्रोत्र (कान) अध्यात्म हैं और श्रोतव्य (सुनना) अधिभूत है। सभी दिशायें अधिदैव मानी गयी हैं। अत सुनने की शक्ति बढ़ाने के लिए यह उपवास किया जाता है। इसके लिए किसी भी दिन उपवास किया जा सकता है।

(४) त्वचा (चमड़ी) अध्यात्म है, स्पर्श ज्ञान अधिभूत है और वायु इसका अधिदैव है। अत जिस किसी को चर्म रोगों के परिणाम-स्वरूप स्पर्शज्ञान की कमी अनुभव हो उन्हें पूर्णिमा एव सोमवार को उपवास करना चाहिए।

(५) नेत्र (आँखें) अध्यात्म हैं दृश्य (देखना) अधिभूत है और सूर्य अधिदैव। अत जिनकी नेत्र ज्योति दुर्बल हो उन्हें रविवार का उपवास विशेष लाभकारी सिद्ध होता है।

(६) रसना (जीभ) अध्यात्म है रसनीय (स्वाद) अधिभूत ज्ञान है जल इसका अधिदैव है अत विभिन्न प्रकार के स्वादों की विभिन्नता म तृतीया तिथि तथा शनिवार के दिन का उपवास विशेष हितकर होता है।

(७) घ्राण (नासिका) अध्यात्म है, घ्रातव्य (सूंघना) अधिभूत है और पृथ्वी अधिदैव है। अत नासिका सम्बन्धी रोगो में पचमी तिथि तथा मगलवार को उपवास करना लाभदायक होता है।

(८) वाणी अध्यात्म है, वक्तव्य अधिभूत और अग्नि अधिदैव है। अत जिन्हें भूख, मिनमिन, गद्गद, हकलाना एव आवाज बैठी रहना आदि बीमारिया हो, उन्हे प्रतिपदा तिथि तथा शनिवार का उपवास विशेष कल्याणकारी होता है।

(९) हाथ अध्यात्म हैं, आदातव्य (ग्रहण करना) अधिभूत है और इन्द्र अधिदैव है। अत जिन व्यक्तियो को हाथ की क्रिया मे दुर्बलता प्रतीत हो, उनके लिए पचमी दशमी, पूर्णिमा तथा शुक्रवार का उपवास लाभकारी होता है।

(१०) पद (पैर) अध्यात्म है, गन्तव्य (चलना) अधिभूत हैं और पैरो का अधिदैव विष्णु है। अत पैरो की दुर्बलता तथा पैरो की बीमारियो से ग्रस्त व्यक्तियो को एकादशी का उपवास श्रेयस्कर होता है।

(११) गुदा अध्यात्म है, मल-त्याग अधिभूत है और अधिदैव मित्र है। अत गुदा के रोगो (बवासीर, भगन्दर आदि) के निवारणार्थ मगलवार का उपवास करना चाहिए।

(१२) लिंग अध्यात्म है, आनन्दनीय अधिभूत और प्रजापति इनका अधिदैव है। अत पुरुत्व-शक्ति के सम्वर्धन हेतु द्वितीया तथा गुरुवार को उपवास करना विशेष लाभदायक होता है।

उपर्युक्त विवेचन द्वारा विभिन्न रोग और उनके शमन हेतु उपवास के लिए तिथि तथा वार का विवेचन प्रस्तुत किया गया है। इन पर अमल करके विभिन्न रोगो से आसानी से छुटकारा पाया जा सकता है।

आहार के साथ उपवास का घनिष्ठ सम्बन्ध है। अत उचित आहार के साथ आवश्यकतानुसार उपवास भी आवश्यक है।

परिशिष्ट-१

स्वमूत्र चिकित्सा

जहा तक आहार का प्रश्न है, सभी खाद्य एव पेय आहार के अन्तर्गत आते है। जिस प्रकार विभिन्न खाद्य-पदार्थों का उपयोग स्वस्थ व नीरोग रहने के लिए किया जाता है उसी प्रकार पेय भी स्वास्थ्य के लिए जरूरी होते है।

वर्तमान समय मे स्वमूत्र चिकित्सा एक विवादास्पद विषय बनी हुई है। क्योकि इस पद्धति मे मूत्रपान करना आवश्यक है अत यह विषय भी आहार के अन्तर्गत आता है। प्रस्तुत अध्याय मे हम स्वमूत्र चिकित्सा विधि एव कुछ प्रचलित मूत्र रोगोपचारो एव मूत्र चिकित्सा के औचित्य पर प्रकाश डालेंगे।

इधर कुछ वर्षों से स्वमूत्र चिकित्सा के विषय मे काफी जिज्ञासा बनी है और तरह-तरह की बाते इस सम्बन्ध मे सुनी जा रही है। ऐसा विश्वास किया जाता है कि ससार का कोई भी पदार्थ ऐसा नही है जिसका प्रयोग औषधि रूप मे किसी-न किसी रोग मे न किया जा सकता हो। ससार की समस्त वस्तुए पच महाभूतो से बनी है अत कोई भी वस्तु ऐसी नही है जो अनौषध हो।

जहा तक निष्ठा की बात है यह विचारणीय विषय है कि क्या ससार के समस्त पदार्थ औषधि के उद्देश्य से उत्पन्न भी गये है अथवा नही। क्या वे सभी रोगो का निवारण कर सकते है। विशेष रूप से इसी भावना ने पुराने आचार्यों को प्रेरणा दी जिससे कि उन्होंने प्र त्येक द्रव्य के गुण दोषो का पता लगाने के प्रयत्न किये और मूत्र की

परीक्षा भी ओषधि उपयोग हेतु उन्होंने की।

आयुर्वेद मे विभिन्न प्रकार के मूत्रो का वर्णन और उनके गुणो का निर्देश 'चरक संहिता' एवं 'भाव प्रकाश' मे मिलता है। गोमूत्र, हस्तिमूत्र, उष्ट्रमूत्र और अश्वमूत्र आदि के साथ ही नरमूत्र तथा नारी मूत्र का भी वर्णन मिलता है।

मूत्र का विश्लेषण

स्वस्थ मनुष्य के मूत्र मे उन्नीस तत्त्व विभिन्न मात्राओ मे होते हैं। वैसे मूत्र हल्का अम्लीय पदार्थ है। यह अम्लता सोडियम फासफेट और कार्बनिक अम्लो के कारण होती है। लवण और पानी के अतिरिक्त मूत्र मे निम्न मुख्य पदार्थ होते है—

(१) यूरिया (२) प्यूरीन पिण्ड, जैसे जैथीन, हाइपाजैथीन, यूरिक एसिड, (३) क्रिएटिनिन, (४) आक्सलिक एसिड (५) एमिनो एसिड, (६) अमोनिया एसिड, (७) सोडियम (८) पोटेशियम, (९) कैल्शियम, (१०) मैग्नेशियम (११) क्लोराइड्स, (१२) सल्फेट, (१३) आर्गेनिक तथा इन आर्गेनिक सल्फेट, (१४) नाइट्रोजन। इनके अतिरिक्त शरीर की अवस्था के अनुसार हेर फेर मे कुछ अन्य पदार्थ भी मूत्र मे होते है। शरीर के आंतरिक भाग मे सड़न-गलन से भी कुछ अनावश्यक पदार्थ बनते हैं जिन्हे प्रकृति मूत्र मार्ग से ही बाहर निकालने का प्रयास करती है। यह प्रक्रिया बीमारी की अवस्था मे तो विशेष रूप से होती है। शरीर मे जब कोई हानिकर द्रव्य बनता है तो वह पानी मे घुलकर मूत्र के साथ बाहर निकल जाता है।

कुछ लोगो की धारणा है कि जो पदार्थ शरीर के उपयोग के लिए आवश्यक नही होते उन्हे प्रकृति शरीर से बाहर निकाल देती है और आवश्यक तत्त्वो को शरीर ग्रहण कर लेता है। फिर क्या यह उचित होगा कि उस पदार्थ, जिन्हे शरीर ने व्यर्थ समझ बाहर निकाल दिया हो को उपयोग शरीर के लिए लाभकारी होगा ? मूत्र

के विश्लेपण से पता चलता है कि मूत्र मे जो पदार्थ सम्मिलित होते हैं, वे विष तो नही होते, परन्तु उनमे से कुछ शरीर के लिए हानिकर अवश्य होते हैं। उदाहरणार्थ उच्च प्रोटीन भोजन शरीर के लिए अनुपयुक्त माना जाता है।

इसलिए, स्वमूत्र चिकित्सा म मूत्र-सेवन के प्रति अत्यन्त सतर्कता की आवश्यकता है।

आमस्ट्राग ने अपनी पुस्तक 'वाटर ऑफ लाइफ' मे मूत्र को जीवन रस बताया है, इसका नाम ही उन्होंने जीवन जल रखा है।

मूत्रोपचार की प्रमुख विधिया

मूत्रोपचार की निम्नलिखित प्रमुख पाच विधिया हैं—

(१) मूत्र मालिश—घाव फोडे, फुसी, सूजन तथा कटने आदि मे मूत्र मालिश की जाती है।

(२) मूत्र-सेवन—इस विधि के अतर्गत मूत्र का सेवन किया जाता है। परन्तु प्रारम्भिक अवस्था मे मूत्र द्वारा दातो की सफाई तथा गरारे करने उचित रहेग। धीरे धीरे जब घृणा दूर हो जाये तो निर्देशानुसार मूत्र का सेवन किया जाता है।

(३) मूत्र एव पानी का सेवन तथा उपवास—पुराने तथा भयानक रोगो मे मूत्रोपचार के साथ उपवास भी आवश्यक होते हैं। इस स्थिति म उपवास [illegible] मे केवल मूत्र और पानी का ही प्रयोग किया जाता है।

(४) मूत्र की पट्टी का प्रयोग—यदि शरीर के किसी भाग पर किसी हथियार का घाव हो अथवा आग से कोई अग जल गया हो फोडे फुसी हो अथवा सूजन हो तो मूत्र की पट्टी उस स्थान पर बाधी जाती हैं।

(५) मूत्र तथा अन्य प्राकृतिक तत्त्वों का प्रयोग—कुछ रोगो म मूत्र के साथ अन्य प्राकृतिक तत्त्वो का भी उपयोग मे लाया जाता है, यथा मूत्र स भीगी मिट्टी का घाव पर बाधना या मूत्र म पानी

मिलाकर एनीमा लेना, मूत्र को गरम करके उपयोग मे लाना, मूत्र द्वारा सिकाई करना आदि आदि।

मूत्रोपचार आवश्यक सावधानिया

मूत्रोपचार-पद्धति म कुछ सावधानिया भी बरतनी आवश्यक हैं जो संक्षिप्त मे निम्न प्रकार हैं—

(१) मूत्रोपचार करते समय सयम का विशेप महत्त्व है। यह सयम खान-पान मे नही, अपितु शारीरिक श्रम, चिन्ता, मैथुन, मानसिक श्रम, क्रोध, ईर्ष्या आदि मे भी बरतना चाहिए।

(२) इस विधि स रोग निवृत्ति के उपरा त भी लम्बे समय तक सतुलित भाजन, सयम तथा अ य आवश्यक नियमो का पालन करना आवश्यक है।

(३) आस न एव सद्यप्रसूताओ तथा रजस्वला स्त्रिया का स्व-मूत्रपान नही करना चाहिए।

(४) मूत्रोपचार की अवधि मे चरस, अफीम, भांग, गाजा, शराब बीडी सिगरट आदि नशीली वस्तुओ का सेवन वर्जित है।

(५) मिर्च एव मसाला तथा तली हुई वस्तुओ का सेवन भी इस चिकित्सा के दौरान हानिकारक है। अचार, चटनी, खटाई, क्षार पदाथ बासी तथा गली सडी वस्तुओ का सेवन न करें तथा मूत्र मालिश की अवस्था म साबुन का भी प्रयाग नहीं करना चाहिए।

(६) कान, नाक तथा नत्र गोलो म स्वमूत्र का प्रयोग ड्रापर द्वारा करना चाहिए।

स्वमूत्र चिकित्सा कुछ आश्चर्यजनक नुस्खे

यहा कुछ ऐस स्वमूत्र प्रयाग दिय जा रहे हैं जिनके लिए न तो इस सम्पूर्ण चिकित्सा प्रक्रिया को जानने की आवश्यकता है और न ही उन सभी कार्यो को करन की, जिनके कारण यह चिकित्सा विवाद का विषय बनी हुई है। य रामबाण नुस्खे आप को आश्चर्यचकित तो कर

ही लगेंगे, साथ ही आप इनके प्रयोग से ग्रामाध्य रोगों से भी छुटकारा पा जायेंगे।

(१) सप्टिक की रामबाण औषधि—यदि किसी लोहे की वस्तु अथवा अन्य किसी चीज से घाव हो जाये तो फौरन उसपर अपना पेशाब कर लीजिए तथा घाव पर पट्टी बाधकर उसपर बार-बार पेशाब करते रहिये। घाव तो ठीक होगा ही, सैप्टिक होने का खतरा भी नहीं रहेगा।

(२) छोटे बच्चों की उल्टी तथा पेट सम्बन्धी रोग—अगर छोटे बच्चे को दूध पिलाने के बाद उल्टी हो जाती हो, अथवा पेट ठीक न रहता हो तो बच्चे का ही पेशाब लेकर सुबह शाम एक-एक चम्मच उसे पिला दीजिए। निश्चित रूप से रोग से राहत मिलेगी और बच्चा स्वस्थ रहेगा।

(३) कान का दर्द—गर्मियों में छोटे बच्चों के कान में अक्सर दर्द हो जाता है तथा गर्मी के कारण कभी-कभी बड़ों के भी कान में दर्द होने लगता है। अपना ताजा मूत्र कान में डालकर रुई का फाया लगा दें। कान का दर्द ठीक हो जायेगा।

(४) तलुओं की जलन—गर्मियों में अक्सर पैरों के तलुओं में जलन महसूस होने लगती है। अगर ऐसा हो तो नहाने से पहले तलुओं पर १०-१५ मिनट तक मूत्र की मालिश करें तथा बाद में बिना साबुन लगाये नहा लें। जलन से मुक्ति मिल जायेगी।

(५) अलाइयों से छुटकारा—गर्मियों में शरीर पर बारीक फुंसियां (अलाइयां) निकल आती हैं। अलाइयों वाले स्थान पर १०-१५ मिनट मूत्र मालिश करें तथा नहाने में साबुन का प्रयोग न करें। खुजली बन्द होगी तथा अलाइयों से भी छुटकारा मिल जायेगा।

(६) सिर दर्द तथा लू से छुटकारा पाइये—सख्त गर्मी में खुले सिर घूमने से कई बार सिर में दर्द हो जाता है तथा लू भी लग जाती है। नहाने से पहले सिर पर मूत्र की मालिश करें उसके बाद बिना साबुन के नहा लें। गर्मी से सिर का बचाव होगा लू नहीं लगेगी

सिर का दर्द भी ठीक हो जायेगा।

(७) बहता खून रोकिए—रच्चेघर मे पेंसिल छीलते है अथवा गृहिणिया सब्जी आदि चाकू से काटती हैं, चाकू या ब्लेड लग जाये तो खून बहने लगता है। तुरन्त मूत्र की पट्टी बांधें। खून बन्द हो जायेगा, जख्म जल्दी भरेगा और दर्द भी नहीं होगा।

(८) आफ्टर शेव लोशन—दाढी बनाने के पश्चात ४ ६ बूद मूत्र की मालिश गालो पर कर लें तो ब्लेड इन्फैक्शन नही होगा। जिसे ब्लेड उभर आया हो, वह भी चेहरे पर मूत्र मालिश करे तो चेहरे की फुंसिया फौरन गायब हो जायेंगी। गालो की त्वचा मुलायम और साफ होगी तथा आफ्टर शेव लोशन का खर्च भी घटेगा।

(९) जुकाम से राहत पाइये—गर्मियो मे जुकाम हो जाये अथवा नाक बहे तो स्वमूत्र की ५-५ बूद नाक मे दोनो तरफ डालिये। नाक से पानी बहना बन्द हो जायेगा।

(१०) नकसीर का अकसीर इलाज—गर्मियो मे नकसीर निकल आये तो नाक मे मूत्र टपकाये तथा सिर पर मूत्र मालिश करें, साथ ही सिर पर मूत्र की तर की हुई पट्टी रखें। नाक मे रुई का फाया लगा दें। नकसीर का अकसीर इलाज है।

(११) रंग निखारिये—गरम लपटो की वजह से कभी-कभी चेहरे की त्वचा झुलस जाती है। आधी बाजू की शर्ट पहनने से बाहो की त्वचा भी झुलस जाती है। दिन मे दो बार झुलसे अंगो पर मूत्र-मालिश कीजिए। कुछ समय बाद स्नान कर लें। रंग भी निखरेगा सुन्दरता भी बढेगी।

(१२) जले का इलाज—अगर आग से कोई दुर्घटना हो जाय तो तुरन्त ही जले हुए अंग पर मूत्र की तर की हुई पट्टी रख दें। जलन दिल के अतिरिक्त प्रत्येक जले अंग की जलन तुरन्त शान्त हो जायेगी और रोगी को आराम होगा।



हर घर के लिये आवश्यक पुस्तकें

घरेलू इलाज	डा० समरसेन
प्राकृतिक चिकित्सा	डा० समरसेन
स्वास्थ्य और योगासन	योगाचार्य भगवानदेव
आहार चिकित्सा	वैद्य सुरेश चतुर्वेदी
योगासनों से इलाज	डा० समरसेन
मोटापा कैसे घटायें ?	डा० समरसेन
गर्भस्थिति, प्रसव, शिशुपालन	डा० लक्ष्मीनारायण शर्मा
स्त्रियों का स्वास्थ्य और रोग	वैद्य सुरेश चतुर्वेदी
शर्बत आइसक्रीम स्क्वैश	मीनाक्षी धींगड़ा
आधुनिक पाक कला	मीनाक्षी धींगड़ा
आधुनिक मिष्ठान कला	मीनाक्षी धींगड़ा
अचार-मुरब्बे-चटनी	मीनाक्षी धींगड़ा
सुबोध मेकअप	सुशीला कपूर

